



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

佛陀正覺後 2443 年
2011 年 5 月 8 日

正法之光

第 11 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



原始佛法
人間佛教

今年靜修期結束，中道僧團秉承 師命，又將弘化四方，遊化各地。

隨佛尊者與中道僧團到處弘化宣法的目的是為了引攝世人，回歸 佛陀的本懷，

在信仰一致、教說統一、法同一味、和合無諍之下，傳續 佛陀的教法，令之光耀於世，

讓後世的佛弟子，得以親覲 佛陀真面目，這樣才能真正使佛教傳諸久長、利益眾生。

 原始佛教會 發行

中華郵政台北雜字第 1681 號
執照登記為雜誌交寄

佛陀正覺後 2443/2011 年 4 月 3 日～ 4 日

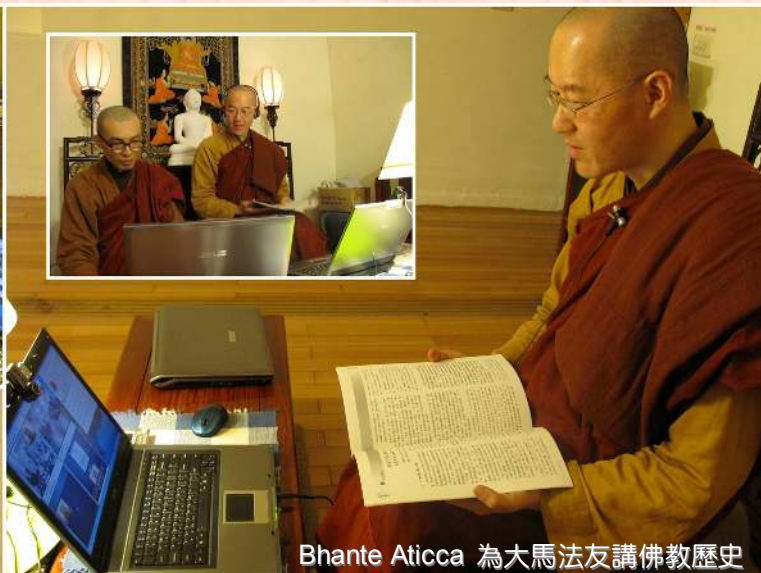
中道僧團行止



Bhante Paññacakkhu
為馬來西亞五個共修處說法



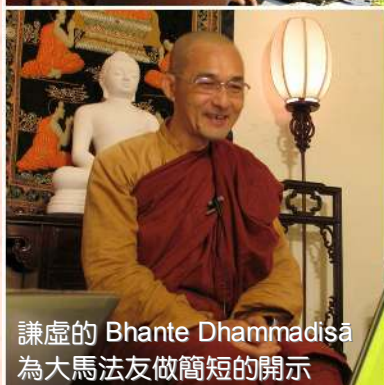
Bhante Citta Sang Varo
為大眾分享出家後的心境



Bhante Aticca 為大馬法友講佛教歷史



紐約的法友
與台北/僧團用視訊交流中



謙虛的 Bhante Dhammadiṣa
為大馬法友做簡短的開示



紐約 / 一邊上課一邊看牆上投影的經文



紐約 vs 台北

佛陀正覺後 2443/2011 年 5 月 8 日

馬來西亞吉隆坡 禪林獻地



9:00 大眾恭迎 佛像、法寶及僧團入座



施者全家三代同堂親手將文件呈於僧團



法師們及法達夫婦共同揭開禪林淨地的銘文



禮敬佛法僧戒及同誦「佛陀初轉法輪經」
接著由錫蘭法師們誦「大吉祥經」



- 一、我們不否認在此方、他方，過去、現在、未來有若一、若二甚或百、千、萬、億佛；但是為避免無謂的臆測與爭論、遠離偽說的揉雜，我們回歸歷史上的 釋迦佛陀為我們的根本大師。
- 二、我們承認在歷史的遞嬗中，佛教有各宗各派的教說；但是我們奉持由大迦葉所號召，經過五百位修行成就者—阿羅漢所認可的第一次結集之聖典作為修行的依據。雖然這可能沒有將 佛陀一生說法全然收集，但是作為顯明正法及修證菩提所需，必(已)然足夠。
- 三、經過兩千四百多年的傳承， 佛陀原始教法已然新舊交雜、真偽難分；我們以近 200 年來佛教學界的考據為依據，確認雜阿含經與南傳相應部當中古老修多羅的共說，去除後世之增新與部派教義之混雜融涉部分，還原第一次聖典結集之原貌。
- 四、我們尊重任何端正信仰之教派；但是我們以奉行 佛陀真實教法之僧團為現前的依止。
- 五、我們尊重任何不違反法律與善良風俗的教說與信仰；我們謹守政教分離之原則，不參與任何政黨與政治活動。我們確認緣生法無從比較出絕對的勝劣平等，男女二眾皆能成就無上菩提，是應恪守分責分權之分際。



佛法驪珠	隨佛而行	對原始佛教的疑慮.....	4
		嫉妒的覺知與止息(下).....	6
	古老經說	明、無明.....	25
		古老經說白話摘要與讀後感言.....	26
清淨三寶	善知識語	師父的話.....	28
	特別報導	弘法利生 托鉢化緣 隨佛腳印 正向菩提.....	29
	正法新聞	正法新聞.....	30
	活動報導	二日禪側記.....	33
正向菩提		禪林側記.....	34
	五陰世間	人生的一堂課.....	35
	活動報導	中道僧團北馬弘法側記.....	36
	心得分享	自淨其意為那椿.....	38
廣結善緣	心得分享	中道禪覺營花絮與感想.....	40
		歡喜行施.....	41
		由韓國白菜危機看身土不二.....	42
	活動留影	中道二日禪留記.....	43

2011 年 7 月 14 日 3 版

本期內容摘要

一系列二日禪的宣法，提供有緣法友們較為深入的了解 世尊的禪修教法的機會，這一期的四場二日禪宣法活動已於五月一日結束，如果您不及參與，請一讀本期【特別報導】，其中有兩則二日禪側記的宣法報導。

結束最後一場二日禪後，隨佛尊者就帶領中道僧團多位法師遊化於馬來西亞，在北馬舉辦一系列宣法活動，這次遊化並有來自台灣的三位法友隨行，請一讀隨行法友的【正法新聞】報導。

本月八日吉隆坡的法友法達、法馨師兄姐，捐獻土地給中道僧團作為吉隆坡中道禪林創建之用，由 隨佛尊者代表僧團接受，當天捐贈儀式的盛況，請看本期【正法新聞】報導。

在大正藏《雜阿含》760 經中 佛陀開示老、病、死的不可喜、不可愛、不可念。面對這一課題，請一讀馬來西亞法相法友的『人生的一堂課』，再一次對自己的人生細細思量。



對原始佛教的疑慮

選自 隨佛尊者 Bhikkhu Vūpasama 『答楊居士問』 2009

問：請問只有『雜阿含』與『相應部』當中古老經法的共說，只有因緣法、四聖諦才是可信的佛法嗎？難道佛教中其它的經說及部派的主張，都不可信，都是錯嗎？既然因緣法不說「常、我」，那麼主張「原始佛教」是唯一可信的佛法，不也是反緣起嗎？從因緣中來看，各有各的妥善性，無非都是「圓滿」，何以妄論偏正，豈不是將自說妄立為絕對的真理嗎？

隨佛長老答：

一、因緣中的事實

對與錯的觀點，往往是個人性的見解，而事實的確定，是從因緣的相應性中，了知是否有著一致性，是否有矛盾。如果既不違越「此有故彼有，此無故彼無」，並在此一因緣中有著一致性，而不矛盾，就是確實與妥善的事實。反之，若是不一致與矛盾，就不是事實。事實與無此事實，不等同「對」或「錯」，也不是「對」或「錯」可以代表與改變，正所謂事實勝於雄辯。但世人多習以「對」與「錯」來說明，於是產生「事實」、「不是事實」與個人觀點性的「對、錯」，混淆不清。在此之下，對於事實，容易產生只有這才是「對」的嗎？別人的作法就「錯」嗎？不免陷於不論事實與否，徒爭觀點之「對」、「錯」的無謂對立了。

此外，由於此因緣性的事實，也只是此因緣中的妥善，而不能遍及於一切事緣而妥善，所以此一妥善的事實，並不是「絕對、普遍」，而這也是事實。因此，用將來或其他事緣的妥善，質疑現前因緣中的妥善，是不合於因緣性的想法及作法，這也會產生只有這是事實，難道其它不是事實的莫名質疑。所以，因緣的妥善與事實，只是就此一事緣中，契合於「此有故彼有，此無故彼無」的因緣性及一致性而言，並且「在此一事緣中，此一事實為唯一」，這既不是絕

對、普遍的事實，也不是絕對的唯一事實。如果明白於此，對於提出的事實，就能審視是否真是如此，也能不徒論於「對」或「錯」的紛爭了。

二、佛法與佛教的分流與相成

佛法是真實說，是 佛陀正覺的教誨，是對於苦以契合於「此有故彼有，此無故彼無」的如實知，並指出解決苦的真實辦法。佛教是人間的，是眾生的，是呈現眾生百態的佛教，是在契合眾生的期待及需要中發展。因此，佛法雖真實，但相應者寡，佛教依世俗，而呼者和眾，不論個人的觀點如何，這是世間因緣中的現實。若將佛法以呼應眾生的期待為發展，佛法就不再是佛法；如把眾生的祈求自佛教中淨化純淨，佛教也就不再是佛教。佛法不等同佛教，佛教亦不即是佛法，不用相互為難、相互對立，應當是相輔相成。讓佛法保持為純正的佛法，佛教作為健全的佛教，純正的佛法，並無從否定「眾生事緣中，妥善回應眾生的佛教」，而健全的佛教，也無從否定「生死因緣中，真實滅苦的佛法」。各有因緣中的妥善、必然及限約。若佛弟子依此而行，不混淆不清，不妄自膨脹，就能夠「佛法不礙佛教，佛教不障佛法」。

三、務實與理想的各成

務實或理想的趣向，是認知層次與情感發展交涉而成的人格特質，現實中有著個人因緣中的妥善性，是世間既有的事實，不是教派理論或現實環境就可以主宰左右。因此，在佛教的長期發展中，佛弟子的兩種類型，不自覺的形成兩種不同形態的教派，也發展出個自的教義與典籍，而相契各自人格特質的信眾，亦分別聚集成眾。此後，各自主張自派是「無上義」，法門之內從此是非無邊，而許多旁觀者不樂見此，亦各有所見，分爭是非。然而，自問：個人是當中之嗎？如居士來信所言，似已將個人定位成此等無謂之「宗徒」了。又居士雖不樂見此無邊之是非，卻不知此是非無從免，難免落個徒呼負負！

一切皆圓，不能變成一切皆「絕對的圓」，否則就會成為形上論，也不能以為一切皆契合因緣的一致性。若不論契合現前事實（如上說）否，都是妥善的，這是醬缸文化，會成為「改正」的障礙。一切皆圓，必需是契合因緣中的一致性，個自因緣中的妥善，否則亦不圓。這不是以此非彼，故彼不圓，是「以彼事緣審視彼事」，因為不契合、矛盾而不圓。若以彼事緣之相應而審視彼事，並不是破壞彼事，而是建立健全之彼事，不知者則以為是破壞彼事的論爭。若以此事緣審視此事，說於因緣的相應，是建立於此事緣之妥善，不知者則誤以為建立自我的「絕對之圓」。

此外，如果居士真以為「原始佛教」是對其他教派宣戰，認為「原始佛教」只是主張「我是他非」，或是認為個人是企圖建立自宗之人。如果真是如此，那麼個人的建議是，何用關心如此庸碌之人？還是讓如是之輩自取滅亡吧！當知學派的利益，並不能代表眾生的利益。其餘，請居士多學習、護持正法，多深入了解真實之道，許多今日的疑慮自然得解。請多勸勉週邊學法的法友，不要再承襲輕法慢僧的傳統，以止息無邊的過失。

四、開放、尊重與求真求實並存

開放、尊重是基本的公民素養，不是科學與學界的要求而已！但在現代的民主社會中，基於社會的和諧共存，以及維護基本人權，開放、尊重是被作為最基本的要求。這也就是在不妨礙他人權益之下，必需接受個人的任何表現。這是為了和諧與個人權益的保障，應當尊重。雖然在學界、科學界，開放、尊重受到重視，但是求真求實才是真正的重點。開放、尊重不可抑制攸關群眾公益之真相與事實的呈現，更不能將公益之事實真相的提出，視為對其他主張的不尊重或非理性攻擊。有根有據的證明與辨正，是被允許與鼓勵的事，因為這是為了全體社會的開展及利益所作的努力。學界、科學界既不是政治場所，更不是一般的公民社會。

佛法的探討，純粹是佛法的探究，而事實的提出，難免會受到佛教社會的疑慮，或認為是對傳統佛

教信仰的不尊重、攻訐，而引起排斥或非難，甚至為了信仰利益而羅織「莫須有」的罪名，或是加害於人。雖然這是可以理解的事，但不能因此而懷疑、否定或貶謫追求事實真相的作為，為此停頓事實的探究及顯現。用一般公民社會的需求及標準，限約公益事實的呈現，並不是妥善，但是要求公民社會全體朝向事實看齊，則既不可至，也很殘忍。

不同的因緣及根器，各有不同的妥善，既不要自以為代表對方，或等同對方，或是絕對的勝於對方，更不需要將各自因緣的妥善，放在同一事緣中評斷，否則就會無事生非。雖然世人不免於此，但是學法者還是遠離於此吧！

事實的呈現，只是事實的呈現，對原來誤認事實者而言，會有諸多心理上的不適，但不能將個人調適的問題，轉移到他人的身上，而成為「如實說者的罪過」，並廣為羅織種種「莫須有」的過失。如果無法度越此事，那麼功德就成為罪過，而過失卻視成功德。

個人尊重一切不違反法律及約定俗成之善良風俗，也尊重世間諸多良善的宗教信仰。但是對於佛法的勝義而言，是有一定的標準，不會甚麼都是。何是世俗？何為勝義？這原是依事實而確立的所在，但在世間佛教中，卻變成各自的見地與體驗的問題，而這正是「法門之內，是非無邊」的癥結所在。智者不與世間諍，是世間自起諍。

最後，務實與理想，是誰也改變不了誰，是非對錯的論爭也不會停止，既不要參與，也不要以為可以阻止。在此世間，走上真實與利他之路吧！對於需要救度的眾生而言，要的不是相陪千生萬劫的慈悲，而是獲得真實救度之法。不論務實的實證主義者與感性的理想主義者，兩者有多麼的不同，卻有一件事是相同。那就是對有益於世間之事，二者在現在都能奮不顧身，盡力而為，並且也同樣的作不到「現在所達不到」的事，當事緣及障礙改變以後，二者也一樣在新的事緣中，盡力於利生之事。如果真是如此，那麼問題是甚麼？而又需要改變的是甚麼？或許問題只在於——事實是沉重無比的事。



嫉妒的覺知與止息（下）

本文接續《正法之光》第六、七期
隨佛尊者 Bhikkhu Vūpasama 原著於 May 15, 2001

前文提要（《正法之光》第七期 p.9）——

關於「正念」的修行即是念覺分，這是從六觸入處觀集法與滅法下手，次第的「隨集法、滅法正觀身、受、心、法」（見大正藏《雜阿含》第 609 經；南傳《相應部》『念相應』42 經）。當觀「四念處集法與滅法（念覺分）」成就於「明」，則能確立對於「苦如何起與如何滅」與「佛、法、僧」的淨信（即依慧根成就信根；見大正藏《雜阿含》第 655 經；南傳《相應部》『根相應』52 經），並能了知「五受陰是緣生法，緣生法則無常、苦法」，故「於緣生之五受陰」應當「離貪、斷愛」而令苦滅。如是依念覺分（觀「四念處集法與滅法」），次第開展出擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分，也就是七覺分的體現（見大正藏《雜阿含》第 737,810 經；南傳《相應部》『覺支相應』13-14 經）。念覺分的修行，讓人對於身心內容得以專注覺察、明見，而擇法、精進覺分則使人從身心的明見中，更進一步的確立「離貪得以滅苦」的如實正道，並精勤的實踐「離欲、斷愛」的作為。從「集法與滅法」的如實正見中，產生對於佛、法、僧的淨信，精勤於離貪的正道，因有信而得以生悅，又因悅而能生喜，當成就喜覺分，即能使人更確定不移的穩固「滅苦的信念」與實踐力量。依喜覺分而有猗覺分（輕安），依猗覺分（輕安）而有樂，依樂而有離貪的「正定」——定覺分（見南傳《相應部》『因緣相應』23 經）。明見因緣法與正見、正信、實踐離貪正行的力量，使得於六觸入處遠離離貪愛的身心，達於離貪的初禪乃至四禪的正定（見大正藏《雜阿含》第 483 經）。若於六觸入處離貪，使得六根不逐六境，六識不增長、現住於六根、六境之緣，身心的平穩與苦息得以深刻與確定，成為一種堅定不移的身心狀態，這也就是「正定」（見南傳《相應部》『道相應』9,8 經）。依定覺分則能達於捨覺分，就是捨除貪、瞋、癡的身心狀態，正向於苦惱息止的解脫（見大正藏《雜阿含》第 749

經；南傳《相應部》『道相應』1 經），得成就三藐三菩提（見大正藏《雜阿含》第 727 經；南傳《相應部》『覺支相應』16 經）。

本期接續：

依據「正念（念覺分）」，得如實見因緣法、緣生法的「正覺、明」，而開展離貪是滅苦正道的「正見」。依「相應因緣法、緣生法」而得正知「離貪得以滅苦」的「正見」，即能次第起正思惟、正語、正業、正命、正方便、正念、正定等（見大正藏《雜阿含》749 經；南傳《相應部》『道相應』1 經），對緣生法離貪斷愛的八正道。

正思惟（巴利 sammāsaṅkappa），唐朝玄奘譯為正思惟，古譯為「正志」或「正欲」，但原意並不是指「思惟」而已。巴利 sammāsaṅkappa，sammā 是正確、如實無誤，saṅkappa 是意圖、目的，sammāsaṅkappa 意為正確、如實無誤的意圖、目的。在明及正見攝引之下的 sammāsaṅkappa，就是指「契合於因緣的如實性，而追根究底的探究困苦何以發生，並以斷除問題的緣由，作為判擇、解決困苦的方法」（見大正藏《雜阿含》785 經；南傳《中部》（117）「大四十法經」）。當中依據「追究、探覓、觀察現前發生之根底緣由」的「如理作意（yoniso manasikara，意為向根源作意）」，是經由實證探究的如實知見，進而確立的身心判斷、人生方向及道路，約近似俗世的人生信念及期許（參大正藏《雜阿含》第 179、561 經，欲定、斷行成就如意足，精進定、心定、思惟定，斷行成就如意足；《相應部》神足相應 15 經）。當「正見」、「正思惟」與行為倫理的「正語」、「正業」、「正命」得以實證與契合，即會形成近似「知行合一」的勝任經驗與情欲滿足（此時是逐漸的離欲與息苦的體驗）。在正見、正思惟、正語、正業、正命的契合體現下，知與行不僅更能夠在生活中相應體現，也更確定如實知見下的信念，同時

能夠不斷的重覆已有的勝任經驗（離欲息苦的體驗），這就是「正勤」。如是，從「隨集法、滅法正觀身、受、心、法」的正念（念覺分），如實知見十二因緣法、得明（正覺）、斷無明，起「離貪是滅苦之道」的正見（擇法覺分），進而在正思惟、正語、正業、正命、正勤（精進覺分）的次第生起與相應體現中，「知行合一」的正向於離欲、息苦，而能隨喜歡喜於離欲、息苦（喜覺分），如此歡喜隨順於離欲則有輕安（猗覺分），依離欲的輕安則能起離欲的安樂，因離欲的安樂則有正定（定覺分），因離欲安樂的正定則能「離欲、滅苦、解脫」（捨覺分），此即彷彿於俗世的心理人格。

佛陀教導透過七覺分、八正道的修學，使人從俗世的「苦樂輪迴（終究是苦）」中，轉向徹底止息「因緣的迷惑（無明）」、「自我的妄見（我見）」與「構建自我的欲渴（貪愛）」的滅苦正道（即息止苦惱的道諦）。因為在現實人生中，若是「因緣的迷惑（無明）」得以斷除，即可斷除「自我的妄見（我見）」，進而正向「構建自我的欲渴（貪愛）」的滅盡，讓「自我確定」與「自我挫敗」的苦樂憂惱能夠徹底的止息、不起，即身達至「苦惱息止的解脫」，並藉由貪欲的止息得以開展「慈悲喜捨」。因此，若是能夠實踐相契於「因緣法」的八正道（見南傳《相應部》『蘊相應』126 經、『因緣相應』21 經、『道相應』1 經；大正藏《雜阿含》103,256,68,749 經），而因緣法與八正道的相應就是四聖諦，即可從現實人生的苦惱糾葛中，就「此生」而達到苦惱滅盡的「解脫」，這也正是所謂的「世尊正法律，現見法，滅熾然，不待時節，通達涅槃，即身觀察，緣自覺知」（見南傳《相應部》『預流相應』35 經；大正藏《雜阿含》第 848 經），而「解脫」也說為具足戒身、定身、慧身、解脫身、解脫知見身（見南傳《相應部》『念處相應』13 經；大正藏《雜阿含》638 經），或說為「慧解脫、無漏心解脫」成阿羅漢（見南傳《相應部》『蘊相應』126 經、『因緣相應』21 經、『道相應』1 經、『預流相應』28 經、『蘊相應』63-65,69,70,124-125,126 經；大正藏《雜阿含》103,256,68,749,846,846 之次,15～22 經）。

佛陀教導的菩提道，不是在苦惱的六觸入處（五受陰）以外，另尋一套「殊於凡俗」的身心來修學，

而是在人人相近的苦惱五受陰中，正覺苦的現實與如何生起，並進而發現苦如何滅盡與滅苦之道。同時也是在此「凡俗身心」上，透過對「滅苦之道」的實踐，而體現「苦的解脫」，並且是在「凡俗的身心」與「現世的人生」中實現，而得以令苦滅盡、不起。當中沒有任何的神秘與想像，也不賦予任何超現實的理想或期待，更不帶有任何形式的心靈慰藉，或是形上哲思與論辯。一言以蔽之，就是「即人正覺，現世滅苦」。

在此需特別說明的是，佛法中所謂的「涅槃」，是說「貪、瞋、癡滅盡，一切諸苦永盡」（見大正藏《雜阿含》490 經後閻浮車所問序四十經之第 2 經；南傳《相應部》『閻浮車相應』1 經）。雖說是從貪、瞋、癡的息盡而滅苦，但苦盡的「涅槃（終結、息止之意）」是「緣生、苦法的五受陰已滅盡不起」，「涅槃」不是緣生法。五受陰猶如依於貪、瞋、癡而燃燒的苦燄，當貪、瞋、癡滅盡時，五受陰的苦燄也就息滅了，此時不僅貪、瞋、癡滅盡，苦也滅盡、不起了，如此名為「涅槃」。因此，佛陀雖說涅槃，但涅槃並不是「因緣生的境界」，所以涅槃既非因緣生、無常、有為、有漏，也不是離因緣生、離因緣滅，超待獨存的「常樂我淨」的絕對存有。所以，涅槃既不是因緣生、無常性的「有」，也不是非因緣生、永恆性的「有」。然而，涅槃是否就是一種「無」的形態呢？若要了解此一問題，就不得不深思佛陀對苦與苦滅的說法了。

佛陀說「因緣法」，所謂：「無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老病死憂悲惱苦」（見大正藏《雜阿含》296 經。），若因緣生者則無常、非我，既不是「獨自的有」，也不是「恆常不壞的有」，所以苦是無法以「自有、常有」的認知而得到正確的了解，必需從「緣生是苦」而得到苦的明見。在於佛陀的說法中，苦為因緣生，所以依因緣滅則有苦滅，謂「有集法者，悉皆有滅法」（見南傳《相應部》『諦相應』11 經），也就是說「此有故彼有，此起故彼起；此無故彼無，此滅故彼滅」，如是能從苦是「無明緣行……生緣老病死憂悲惱苦」，而得知「無明滅則行滅、行滅則識滅、識滅則名色滅、名色滅則六入滅、六入滅則觸滅、觸滅則受滅、受滅



隨佛而行

則愛滅、愛滅則取滅、取滅則有滅、有滅則生滅、生滅則老病死憂悲惱苦滅」，正知於「苦應當如何滅盡」。若是依「苦因已滅」而達「苦已滅」，此苦滅則是寂滅、不生、涅槃（見大正藏《雜阿含》260經；南傳《相應部》『蘊相應』21經）。諸苦已滅盡、不生，稱為寂滅、涅槃，既不是緣生法，也不是無常，更不是非因緣性的獨自、真實、不壞的存有，或是絕對的「虛無」，所以苦滅涅槃是無法以「虛無」的認知，而予以正確的認識。如舍利弗涅槃後，雖已見法而尚未斷盡貪愛的阿難，心有不忍及憂愁，當時 佛陀為阿難說：「彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脫身、解脫知見身涅槃耶？」阿難答以：「不也，世尊！……不持所受戒身（、定身、慧身、解脫身、解脫知見身），乃至道品法而涅槃」（見南傳《相應部》『念處相應』13經；大正藏《雜阿含》638經）。因此，苦為因緣生，因緣滅則有苦滅，苦生與苦滅是無法以「獨自存有」、「絕對虛無」的認知而得到正確認識。苦滅的涅槃，不是「緣生法」，是無法以常、無常的認知予以確當的了解及說明，並且「緣生、苦法已滅盡」的涅槃，既不是「自作、他作、自他共作、無因作」及「緣生」，更無法說「得、入、住」於涅槃，所以只能說「苦為因緣而生，故因緣已滅則苦滅」（見大正藏《雜阿含》300、301、302、343、104經）。

涅槃必需從「苦因的息滅而苦滅」來認識與理解，才能得知 佛說涅槃的義趣。若能夠如此，就會明白涅槃是「緣生、苦法的滅盡」，不是一種「相對於生、有的滅、無」。因此，涅槃不是在相對於生死憂苦之外，而另外「存在」或「緣生」的一種「寂滅」、「靜樂」的受用境界，涅槃也不是不離生死憂苦，而得以發生的境界與受用，涅槃更不是絕對性的「無」的形態，所以不是離於生死憂苦的因緣滅，而得以自滅的「無」。簡單得說，涅槃不是「相對於常有的虛無」，也不是「絕對的存有或虛無」，更不是「緣生的有或無」，而是「緣生、苦法的滅盡」。由於涅槃是「緣生、苦法的滅盡」，而「緣生、苦法」則非我我所，所以 佛陀說「如來死後有、無、有亦無、非有亦非無，不可記說」（見南傳《相應部》『蘊相應』86經；大正藏《雜阿含》106經），又說五受陰滅盡是「無因緣可記說」（見大正藏《雜阿

含》105經）、「色是壞法；彼色滅，涅槃是不壞法。受、想、行、識是壞法；彼（受、想、行、）識滅，涅槃是不壞法」（見大正藏《雜阿含》51經；南傳《相應部》『蘊相應』32經）。此外，若有人知生死是緣生、敗壞法，卻誤以為涅槃是「相對於生死敗壞法的不壞法」來看，則必將涅槃視為超待於生死與世間之外，是一種永恆不壞的存有。這多見於公元三世紀後傳出的「（大乘）菩薩道」諸經，多以「常樂我淨之如來藏」的真實顯現來說涅槃。由於涅槃原本是指「緣生、苦法的滅盡」，所以涅槃當然不是緣生法，既然涅槃不是緣生、無常、敗壞法，這才說「涅槃是不壞法」，這絕不是認為涅槃為「永恆不壞」的意思。

舉例來說：在世上一般人的見識裏，世間的一切是相對且相反而無法並存的個別存在，譬如生死、明暗、黑白、對錯、善惡、高低、大小、長短、內外、有無……等，也就是說生即非死、黑即非白、善不是惡、對不是錯，相互間是水火不容、個自存有的二元相對世界。在這種認識論底下，認為在二元相對的世界外，還有一種超越二元相對的「絕對存有」。這種哲理思惟的說法，是認為現實世界的一切，無不是相對狀態的存在，因而有著敗壞與毀滅的可能，如暗會為明所壞、生為死所毀，而善與惡也是相互的對立與破壞，所以認為現實的一切不僅只是相對的存在，更是一種對立、不安定及虛假的存在。依據這種哲理思惟而建立的人生觀點，會使讓人感到現實世界的不安及虛假，進而期盼脫離「既對立、不安且虛假的現實世界」，追尋現實以外的「絕對存有」。因此，這種哲理思惟認為，在現實的一切之外，有著超越一切相對與不安定的「絕對性存在」，而此一絕對的存在，不僅超越了「相對與虛假」的現實世界，同時也是永恆、安穩、絕對的自主與自由、純淨的一種真實境界。這種說法是立足於一般人對於世界是「相對認識論」上，另外再安立出一個超乎現實的「理想的境界」。若將此一境界予以意志化，就是一種「神」或「靈」；如予以真實化，就成為一種「境界」；若予以抽象化，就成為一種法則、定律、秩序、本性，或是純粹的理性。這不僅大大的滿足了世人面對「世間是緣生、苦法」的心理需求，同時也能夠滿足宗教信仰上的需要，並且安撫了理性思惟的知識份子。然

而，如就思辨結構而言，這種「超越」的絕對真實論，終究也只是一種「相對認知」於現實世界的「相對想法」而已！同時也是一種「明明處在現實中，卻又虛擬、懸設於現實外」的「虛幻與推論的理想」罷了！有些人就是將「涅槃」當作這一類屬性的存有。

此外，又有將「生老死苦如何滅（滅法）」的「無明滅則行滅、行滅則識滅……有滅則生滅、生滅則老病死憂悲惱苦滅」，誤以為是指「緣生、苦法已滅盡不起」的涅槃，妄認涅槃是相對於生死的「緣生法」。不知 佛陀說：「色（、受、想、行、識）是無常、有為、緣起所生，為盡法、壞法、離法、滅法者，彼之滅故說是滅」（見南傳《相應部》『蘊相應』21 經；大正藏《雜阿含》260 經），這是說「凡因緣生之法，也就是因緣滅則滅之法」，而緣生法已滅者，才說是「滅」。簡單的說，老病死是「無明緣行……生緣老病死憂悲惱苦」的因緣現起，所以老病死也是順於因緣法的「無明滅則行滅……生滅則老病死憂悲惱苦滅」而滅盡之法（滅法），當老病死「已經滅盡」才說是「滅」。後世的學說，將因緣法則性的滅法——「無明滅則行滅……生滅則老病死憂悲惱苦滅」，誤認為是「生死已滅」的寂滅涅槃，提出涅槃是不離生死因緣而安立的緣起，如同生死一般，也是緣生法，又認為「緣生法（色、受、想、行、識……）即空、如幻」的現起，所以說「生死、涅槃，如夢、如幻，無二無別」，是「不可得」。此一主張，可見於公元前一世紀新傳出的《般若經》（見《小品摩訶般若波羅蜜經》卷一『釋提桓因品』），這是融攝了部派佛教大眾系一說部主張的「世、出世法皆無實體，唯有假名」的部義，發展為「（大乘）菩薩道」的根本思想。

《般若經》是一種新出而特殊的哲思，自成一套「唯破不立」的辦證法，不僅吸收了佛法的「因緣說」及「無我」，並且加以融合成另一套新的哲理思惟。它認為一切的一切，不僅都是因緣而生、因緣而滅，當下也即是「無我（空、無自性）」的顯現。

《般若經》的論證核心理論，是將「因緣生」的現實世界，以及破除「我之妄見」的「無我（空）」，兩者視為同等不二，又將「緣生、苦法已滅盡」的涅槃，誤以為就是順著因緣法則而確立「緣生法如何滅盡」的滅法，而主張生死、涅槃都是依因緣法則而有

的緣生法。如是，提出生死、涅槃、空皆同等不二，並且將「空、無我、無自性」，轉為「空、無實體、無實有」，而提出「一切法即空、如幻、不可得」的見解，反斥傳統佛教提倡現證涅槃的「四聖諦」。主張一切是緣生即空的現起，故說緣生「即」非實有（空），是謂「因緣不壞空，空不壞因緣」（見大正藏《大般若波羅蜜經》卷三八九『不可動品』）；又認為一切是對應世俗而安立，是不違反世俗所見、所說而「假名施設」，如說「菩薩摩訶薩但有假名施設言說，菩提及薩埵俱不可得故」（見大正藏《大般若波羅蜜經》卷四十九『摩訶薩品』）。因此，「緣起即空」與「假名施設」，即成為《般若經》的認知與表達的主軸。

然而，不論誤以為涅槃是「常住不壞法」，或妄見涅槃是「緣生法」，這兩種說法都是對 佛陀教說的涅槃，有著根本上的不解與謬誤（見大正藏《雜阿含》62、408、301、393 經；南傳《相應部》『諦相應』8 經、『因緣相應』15 經）。此外，諸苦永盡的涅槃，並不是「見集法、滅法，知八正道」就已經達至。應當先見集法（十二因緣法），名為見法、正覺，後知「有滅法」（生死如何滅，不是已滅），得明、斷無明，斷身見、疑、戒禁取（見南傳《相應部》『因緣相應』20,21 經、『蘊相應』126 經、『預流相應』28 經；大正藏《雜阿含》296,256,846 之次經），又名具足「七十七種智」（見南傳《相應部》『因緣相應』34 經；大正藏《雜阿含》357 經）。依「明」為前相，進而正見「八正道」，也就是見「老死智，老死集智，老死滅智，老死滅道跡智。如是生……有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……行智，行集智，行滅智，行滅道跡智」，又名具足「四十四種智」，成就四聖諦初轉、四行的正覺（見大正藏《雜阿含》749,287,356,379 經；南傳《相應部》『道相應』1 經、『因緣相應』65,33 經、『諦相應』11 經）。

雖見法、悟道者已知有涅槃，卻尚未盡諸苦而涅槃（見大正藏《雜阿含》103、351、347 經；南傳《相應部》『蘊相應』89 經、『因緣相應』68,34 經）。因此，明見因緣法、八正道者，雖已入於法流，已於佛、法、僧不壞淨信，聖戒成就，但尚未盡諸漏（見大正藏《雜阿含》843、844、845 經；南傳



《相應部》『預流相應』5,13,4,28 經)。佛陀說應不放逸，依七覺分精進修習，成就「離貪之正定」者，則能離於貪、喜、憂、苦、樂，進而達成捨斷貪、瞋、癡（見大正藏《雜阿含》855、483 經、749 經；南傳《相應部》『預流相應』40 經、『受相應』29 經、『道相應』1 經）。當七覺分修習滿足，得正覺、盡於諸苦、具慈悲喜捨、解脫、成就阿耨多羅三藐三菩提（見大正藏《雜阿含》810,743,727 經；南傳《相應部》『入出息相應』13,14 經、『覺支相應』54,16 經）。若現生已得盡諸漏的人，雖然現前猶有身的苦患，但已滅盡貪、瞋、癡的苦患，所謂於諸苦受是「唯生身受，不生心受」（見大正藏《雜阿含》107、470；南傳《相應部》『蘊相應』1 經、『受相應』6 經），復當於身壞命終，不生相續，不生彼彼處，亦無因緣可記說——涅槃，此即「斷諸愛欲，永離有結，正意解脫，究竟苦邊」（見大正藏《雜阿含》105 經）。

七、嫉妒的息止之道

甲、總說

如果不了解嫉妒的內容，以及延生的問題與苦惱，還有對人的束縛與逼迫，人如何會想要遠離或息止嫉妒呢？如果不了解嫉妒的內容，也不想要息止嫉妒，那人又如何會有探索嫉妒的意願，並因而了解嫉妒的發生因素呢？如果不明白嫉妒的發生因素，人又如何得知嫉妒是否可以息止？又如何能夠明白息止嫉妒的辦法呢？

嫉妒的因素，如第三節「嫉妒」的發生因素與形態所說，『嫉妒生起次第』的次第與內容有：

（一）在現實生活中，眼、色相緣起眼識，眼、色、眼識三事為眼觸（有樂觸、苦觸、喜觸、憂觸、捨觸），緣觸而生受、想、思（行），眼、色與眼識、受、想、行則為五受陰。如是耳、聲……；鼻、香……；舌、味……；身、觸……；意、法相緣起意識（識），意、法、意識緣生觸，緣觸而生受、想、思（行）。彼六觸入處，即為五受陰。（見大正藏《雜阿含》第 41、305、306、289、290 經）。

（二）在日常經驗中，於眼觸入處、……意觸入處等

六觸入處（五受陰）不如實觀察（不正思惟）。如於六觸入處不如實觀察者，即於六觸入處（五受陰）不如實見因緣法、緣生法，不得正見六觸入處是緣生，故無常、苦、非我我所。如是不如實見者則生於癡，彼癡者是謂「無明」，而於六觸入處（五受陰）生喜貪、渴愛，因愛而有諸大苦生。（見大正藏《雜阿含》第 334,68,103,257,57,306, 210,245,1170, 251,298,1144；南傳《相應部》『蘊相應』102,126 經、『六入相應』107 經、『因緣相應』21 經）。

（三）於身心內涵（名五受陰，又稱六觸入處）不見無常、苦、非我、非我所，則於五受陰（六觸入處）不生厭離，不生厭離者則生樂著，樂著者則生喜貪，即於眼入處、……意入處所起的愉悅、歡喜與忿怨、憂苦的感受（有樂受、苦受、喜受、憂受、捨受），產生生化反應性的身心約制。當人對於色、聲、香、味、觸、法的日常經驗，有所生化反應性的身心約制，即因而產生心理性的自我情感，並經由種種愉悅、喜樂的感受經歷，形塑出個人經驗上的自我勝任經驗、情欲滿足，並將理智認知轉化為信受的價值。（見大正藏《雜阿含》第 210、245、306、311、1170 經）

（四）個人對於勝任經驗、情欲滿足或信受的價值，有著相當愉悅、喜樂的感受與緣著，從而形成堅執其中的貪愛、欲求，引起滿足欲求的期盼及動力。（見大正藏《雜阿含》第 311 經，謂「見可愛、可樂、可念……，見已欣悅……繫著已歡喜，歡喜已樂著，樂著已貪愛，……去涅槃遠」；298 經）

（五）滿足欲求的期盼及動力，激發實現欲求的想像與臆測。在實現欲求的想像與臆測中，經由「現實實況、行動代價、利益回饋」的損益計量、思考，而規劃出將來的「欲求的實現內容與步驟」，也就是在未來的「自我期許」、願望、理想。

（六）依著「自我期許」的內容，形成了「自我接納」與「自我認同」的面向與標準，並且依著

欲求的實現步驟，而有不同實現階段的自我認同標準。對於努力於實現「自我期許」的人來說，階段性的自我認同標準就是引發「勝任感」與「挫敗感」的當下臨界尺度。例如：立志成為總統的人，規劃四十歲前作立委，五十歲前當縣、市長，六十歲左右當上總統，這三段式的實現步驟，形成三個不同階段的自我認同標準，也是引發「勝任感」與「挫敗感」的三個階段性臨界點。

- (七) 從現實的經驗中，面臨了現階段自我期許、願望的「在他實現」與「自我挫敗」，形成了「自我認同」的障礙，引發了情欲的期待及失落的內在衝突。
- (八) 對同一「自我期許及認同標準」的所在，在既欣羨又憤拒、既認同又對立的兩極情欲衝突中，影響、關涉而現起自相矛盾與錯亂的情欲，也就是「嫉妒」。
- (九) 伴隨「嫉妒」而起的，是因「自我認同」的挫敗而起的慌亂、焦慮、憤怒情緒，還有為了尋求自我肯定所引發的妄想，因強烈拒絕挫敗與維護自我，而不自覺的合理化、美化自己的自大心理。
- (十) 實現欲求的迫切感與慌亂、焦慮、幻想、自大、憤怒的心緒，交織成思慮與情欲為之錯亂的狂迷，而有著背離常態的身心表現及作為。

如果我們已經了知「嫉妒」的生起，不是單獨的自己發生，也不是由他人或某種心緒與行為而生起，更不是無有因由的自然發生，而是由平常的生活經驗所形成的諸多一般心理與情感，以及某種平常現實經驗的關連，所相關而起的情欲問題。那麼我們就可以明確的了知嫉妒是可以息止，並且息止嫉妒的方法，也能夠在「嫉妒」的原因當中，得以正確與充分的發現。因此，息止嫉妒的作法，在於必須先深刻的認識「嫉妒的內容，延生的問題與苦惱，以及對人的束縛與逼迫」後，再深細的探知嫉妒的生起因由，進而了知去除與息止「嫉妒的生起緣由」，即可息止嫉妒的生起，具足如是的「正見」，即是開展滅除嫉妒之道的先決要件。依著如是的「正見」，則能次第起息除嫉妒的苦惱與逼迫的信念，並付予務實、精勤的實

踐息止「嫉妒的生起緣由」的行動步驟，因而正向嫉妒的息止。

若要深刻、確實的覺察嫉妒的內容、問題、束縛與逼迫，以及察覺嫉妒的生起因素，就要修習於念覺分，當安住於身心，專注的覺察身心生起的實況，覺知嫉妒的生起緣由與關連所在，即可明見嫉妒的內涵與緣由次第，進而了知如何息止嫉妒的緣由，以及滅除嫉妒的實踐步驟，再精勤實踐息止嫉妒的緣由，而達成嫉妒的息止、不起。如是完整的修行方法，就是依「四聖諦三轉、十二行」的準則與次第，修習正覺、離貪、斷苦的七覺分（見大正藏《雜阿含》305、306、1173、13、263 經）。

修習七覺分之前，當先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念、無需達至初禪以上，再從觀六觸入處入手，隨集法、滅法而觀，次第的觀身、受、心、法的集法與滅法（見大正藏《雜阿含》第 810,855,609 經；南傳《相應部》『入出息相應』13,14 經、『預流相應』40 經、『念相應』42 經）。如是先專注不移的覺察現前身心的實況，依序的從嫉妒的內涵與伴隨的諸多心緒、苦惱覺察起（見『嫉妒生起次第』之第八、九、十），並得以如實正見「嫉妒」的苦惱——苦諦。依如是正見，能生起遠離嫉妒與斷苦的意欲——增上欲，從而在嫉妒的內涵中，再覺察與發現引發嫉妒的原因（集法）——集諦（『嫉妒生起次第』之第一至七），再進而覺知滅除嫉妒與諸多苦惱的根本辦法，在於息止引發嫉妒的原因（滅法）——滅諦（滅除『嫉妒生起次第』之第一至第七）。

滅除嫉妒的實踐方法、步驟，先要透過身心的覺察，具足「嫉妒的集法與滅法」的明見，明見嫉妒的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第 302 經；南傳《相應部》『因緣相應』17 經）。所以，嫉妒是「緣生法」，不會是堅固不移、恆久長存（無常），是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。滅除嫉妒，不會想滅除嫉妒，就可以自主而隨心所欲的息



除嫉妒（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以決定遠離嫉妒（非他作他覺），或是採取不理不睬的辦法就會使嫉妒自然的息止（非無因覺）。只有引發嫉妒的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓嫉妒不再生起，當獲得如是如實正見時，才具足如何息止嫉妒的智慧（見大正藏《雜阿含》第 300 經；南傳《相應部》『因緣相應』46 經）。依著嫉妒如何生起與息止的智慧，能正見滅除嫉妒的方法及實踐次第——道諦。如是依嫉妒的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離嫉妒的信心，強化滅盡嫉妒的增上欲，進而實踐遠離嫉妒之緣由的種種作為（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382 經；南傳《相應部》『道相應』1 經、『根相應』52 經、『諦相應』29 經）。

依於正見嫉妒、嫉妒之集法、嫉妒之滅法、嫉妒滅盡之道的「明」，當精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐息除嫉妒的離貪正道，則能離於六觸入處的貪愛，得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，獲致「離貪的正定」，完成嫉妒的滅盡（見大正藏《雜阿含》749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

乙、覺知息止嫉妒的次第

（一）息止嫉妒，必需遠離挫敗感

具足正見「息止嫉妒之正道」，即能如實了知要息止嫉妒，就必需滅除引發嫉妒的緣由——挫敗感（見『嫉妒生起次第』之第七），將息止挫敗感的堅定信念付於實際的行動。息除挫敗感的修行方法，也是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察挫敗感的內容、障礙、束縛與逼迫——（見『嫉妒生起次第』之第七、八、九、十），並得以如實的正見於「挫敗感」的苦惱——苦諦。如是正見能生起要遠離挫敗感與斷苦的意欲——增上欲，從而在挫敗感的內涵中，覺察與發現引發挫敗感的原因（集法）——集諦，是「自我期許、願望、理想」（『嫉妒生起次第』之第六），而後覺知滅除挫敗感的根本方法，在於息止引發挫敗感的「自我期許、願望、理想」（滅法）——滅諦。

滅除「挫敗感」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，具足「挫敗感的集法與滅法」的明見。如此能夠明見挫敗感的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第 302 經；南傳《相應部》『因緣相應』17 經）。所以，挫敗感是「緣生法」，挫敗感不會是堅固不移、常住不變（無常），是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，挫敗感的滅除，不是自己想要滅除挫敗感，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以遠離挫敗感（非他作他覺），也不是對挫敗感予以置之不理就會自然的息止（非無因覺）。只有引發挫敗感的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓挫敗感不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「挫敗感」的智慧（見大正藏《雜阿含》第 300 經；南傳《相應部》『因緣相應』46 經）。依著挫敗感如何生起與息止的智慧，能正見滅除挫敗感的方法及實踐次第——道諦。如是依挫敗感的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離挫敗感的信心，強化滅盡挫敗感的增上欲，進而堅定的實踐遠離挫敗感的緣由——「自我期許、願望、理想」（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382 經；南傳《相應部》『道相應』1 經、『根相應』52 經、『諦相應』29 經）。

依於正見挫敗感、挫敗感之集法、挫敗感之滅法、挫敗感滅盡之道的「明」，當精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐息除「挫敗感」的離貪正道，而離於六觸入處之「自我期許、願望、理想」的貪愛，得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，獲致遠離「自我期許、願望、理想」的正定，完成挫敗感的滅盡（見大正藏《雜阿含》749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

（二）止息「挫敗感」，必需遠離「自我認同標準」及「自我期許」

具足正見息止「挫敗感」之正道，即能如實了知要息止「挫敗感」，就必需滅除引發「挫敗感」的緣

由——「自我認同標準」（見『嫉妒生起次第』之第六），並生起息止「自我認同標準」的堅定信念與行動。息除「自我認同標準」的修行方法，是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察「自我認同標準」的內容、障礙、束縛與逼迫——（見『嫉妒生起次第』之第六與七、八、九、十），並得以如實的正見於「自我認同標準」的苦惱——苦諦。如是正見能生起要遠離「自我認同標準」與斷苦的意欲——增上欲，從而在「自我認同標準」的內涵中，覺察與發現引發挫敗感的原因（集法）——集諦——是「自我期許、願望、理想」（『嫉妒生起次第』之第五），而後覺知滅除「自我認同標準」的根本方法，在於息止引發挫敗感的「自我期許、願望、理想」（滅法）——滅諦。

滅除「自我認同標準」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，具足「自我認同標準的集法與滅法」的明見。如此能夠明見「自我認同標準」的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第 302 經；南傳《相應部》『因緣相應』17 經）。所以，「自我認同標準」是「緣生法」，「自我認同標準」不會是堅固不移、常住不變（無常），是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「自我認同標準」的滅除，不是想要滅除「自我認同標準」，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以遠離「自我認同標準」（非他作他覺），也不是對「自我認同標準」予以置之不理就會自然的息止（非無因覺）。只有引發「自我認同標準」的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓「自我認同標準」不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「自我認同標準」的智慧（見大正藏《雜阿含》第 300 經；南傳《相應部》『因緣相應』46 經）。依著「自我認同標準」如何生起與息止的智慧，能正見滅除「自我認同標準」的方法及實踐次第——道諦。如是依見遠離「自我認同標準」的「四聖諦」，而能攝

導、具足遠離「自我認同標準」的信心，強化滅盡「自我認同標準」的增上欲，進而堅定的實踐遠離「自我認同標準」的緣由——「自我期許」、願望、理想（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382 經；南傳《相應部》『道相應』1 經、『根相應』52 經、『諦相應』29 經）。

依於正見「自我認同標準」的內涵及苦、「自我認同標準」之集法、「自我認同標準」之滅法、「自我認同標準」滅盡之道的「明」，精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐息除「自我認同標準」的離貪正道，而離於六觸入處之「自我期許」、願望、理想的貪愛，得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，獲致遠離貪愛「自我期許」、願望、理想的正定，完成「自我認同標準」的滅盡（見大正藏《雜阿含》749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

（三）息止「自我期許」，必需遠離「滿足欲求的期盼及動力」

具足正見息止「自我期許」之正道，即能如實了知要息止「自我期許」，就必需滅除引發「自我期許」的緣由——「滿足欲求的期盼及動力」（見『嫉妒生起次第』之第五），並生起息止「滿足欲求的期盼及動力」的堅定信念與行動。息除「自我期許」的修行方法，是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察「自我期許」的內容、障礙、束縛與逼迫（見『嫉妒生起次第』之第六與七、八、九、十），並得以如實的正見於「自我期許」的苦惱——苦諦。如是正見能生起要遠離「自我期許」與斷苦的意欲——增上欲，從而在「自我期許」的內涵中，覺察與發現引發「自我期許」的原因（集法）——集諦——是「滿足欲求的期盼及動力」（『嫉妒生起次第』之第五），而後覺知滅除「自我期許」的根本方法，在於息止引發「自我期許」的「滿足欲求的期盼及動力」（滅法）——滅諦。

滅除「自我期許」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，具足「自我期許的集法與滅法」的明見。如此能夠明見「自我期許」的現起，既不是由自



己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第 302 經；南傳《相應部》『因緣相應』17 經）。所以，「自我期許」是「緣生法」，「自我期許」不會是堅固不移、常住不變（無常），是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「自我期許」的滅除，不是想要滅除「自我期許」，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以遠離「自我期許」（非他作他覺），也不是對「自我期許」予以置之不理就會自然的息止（非無因覺）。只有引發「自我期許」的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓「自我期許」不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「自我期許」的智慧（見大正藏《雜阿含》第 300 經；南傳《相應部》『因緣相應』46 經）。依著「自我期許」如何生起與息止的智慧，能正見滅除「自我期許」的方法及實踐次第——道諦。如是依「自我期許」的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離「自我期許」的信心，強化滅盡「自我期許」及斷苦的增上欲，進而堅定的實踐遠離「自我期許」的緣由——「滿足欲求的期盼及動力」（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382 經；南傳《相應部》『道相應』1 經、『根相應』52 經、『諦相應』29 經）。

依於正見「自我期許」的內涵及苦、「自我期許」之集法、「自我期許」之滅法、「自我期許」滅盡之道的「明」，精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐息除「自我期許」的離貪正道，而離於六觸入處「滿足欲求的期盼及動力」的貪愛，得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，獲致遠離「滿足欲求的期盼及動力」的正定，完成「自我期許」的滅盡（見大正藏《雜阿含》749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

（四）息止「滿足欲求的期盼及動力」，必需遠離「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」

具足正見息止「自我期許」之正道，即能如實了知要息止「自我期許」，就必需滅除引發「自我期

許」的緣由——「滿足欲求的期盼及動力」（見『嫉妒生起次第』之第五），並生起息止「滿足欲求的期盼及動力」的堅定信念與行動。息除「滿足欲求的期盼及動力」的修行方法，是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察「滿足欲求的期盼及動力」的內容、障礙、束縛與逼迫——（見『嫉妒生起次第』之第五與六、七、八、九、十），並得以如實的正見於「滿足欲求的期盼及動力」的苦惱——苦諦。如是正見能生起要遠離「滿足欲求的期盼及動力」與斷苦的意欲——增上欲，從而在「滿足欲求的期盼及動力」的內涵中，覺察與發現引發「滿足欲求的期盼及動力」的原因（集法）——集諦——是「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」（『嫉妒生起次第』之第四），而後覺知滅除「滿足欲求的期盼及動力」的根本方法，在於息止引發「滿足欲求的期盼及動力」的「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」（滅法）——滅諦。

滅除「滿足欲求的期盼及動力」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，具足「滿足欲求的期盼及動力的集法與滅法」的明見。如此能夠明見「滿足欲求的期盼及動力」的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第 302 經；南傳《相應部》『因緣相應』17 經）。所以，「滿足欲求的期盼及動力」是「緣生法」，「滿足欲求的期盼及動力」不會是堅固不移、常住不變（無常），是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「滿足欲求的期盼及動力」的滅除，不是想要滅除「滿足欲求的期盼及動力」，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以遠離「滿足欲求的期盼及動力」（非他作他覺），也不是對「滿足欲求的期盼及動力」予以置之不理就會自然的息止（非無因覺）。只有引發「滿足欲求的期盼及動力」的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓「滿足欲求的期盼及動

力」不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「滿足欲求的期盼及動力」的智慧（見大正藏《雜阿含》第 300 經；南傳《相應部》『因緣相應』46 經）。依著「滿足欲求的期盼及動力」如何生起與息止的智慧，能正見滅除「滿足欲求的期盼及動力」的方法及實踐次第——道諦。如是依「滿足欲求的期盼及動力」的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離「滿足欲求的期盼及動力」的信心，強化滅盡「滿足欲求的期盼及動力」及斷苦的增上欲，進而堅定的實踐遠離「滿足欲求的期盼及動力」的緣由——「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382 經；南傳《相應部》『道相應』1 經、『根相應』52 經、『諦相應』29 經）。

依於正見「滿足欲求的期盼及動力」的內涵及苦、「滿足欲求的期盼及動力」之集法、「滿足欲求的期盼及動力」之滅法、「滿足欲求的期盼及動力」滅盡之道的「明」，精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐息除「滿足欲求的期盼及動力」的離貪正道，而離於六觸入處之「勝任經驗、情欲滿足、信受價值」的貪愛，得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，獲致遠離「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的正定，完成「滿足欲求的期盼及動力」的滅盡（見大正藏《雜阿含》749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

（五）息止「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」，必需遠離「六觸入處生喜貪」

具足正見息止「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」之正道，即能如實了知要息止「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」，就必需滅除引發「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的緣由——「六觸入處生喜貪」（見『嫉妒生起次第』之第三），並生起息止「六觸入處生喜貪」的堅定信念與行動。息除「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的修行方法，是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察「勝任

經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的內容、障礙、束縛與逼迫（見『嫉妒生起次第』之第四與五、六、七、八、九、十），並得以如實的正見於「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的苦惱——苦諦。如是正見能生起要遠離「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」與斷苦的意欲——增上欲，從而在「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的內涵中，覺察與發現引發「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的原因（集法）——集諦——是「六觸入處生喜貪」（『嫉妒生起次第』之第三），而後覺知滅除「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的根本方法，在於息止「六觸入處生喜貪」（滅法）——滅諦。

滅除「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，明見「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的集法與滅法。如此能夠明見「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第 302 經；南傳《相應部》『因緣相應』17 經）。所以，「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」是「緣生法」，不會是堅固不移、常住不變（無常），是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的滅除，不是想要滅除，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以遠離（非他作他覺），也不是予以置之不理就會自然的息止（非無因覺）。只有引發「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的「特定的因素關連性」得以息止，才可以不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的智慧（見大正藏《雜阿含》第 300 經；南傳《相應部》『因緣相應』46 經）。依著「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」如何生起與息止的智慧，能正



見滅除的方法及實踐次第——道諦。如是依「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離的信心，強化滅盡「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」及斷苦的增上欲，進而精勤遠離其緣由——「六觸入處生喜貪」（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382經；南傳《相應部》『道相應』1經、『根相應』52經、『諦相應』29經）。

依於正見「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的苦、集法、滅法、滅盡之道的「明」，精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐息除「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的離貪正道，而離於六觸入處的貪愛，得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，獲致六觸入處離貪喜的正定，完成「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的滅盡（見大正藏《雜阿含》749,768經；南傳《相應部》『道相應』1,2經）。

（六）息止「六觸入處生貪愛」，必需「六觸入處正見緣生、無常、苦」

具足正見「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」者，即能如實了知要息止「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」，就必需滅除「勝任經驗、情欲滿足、信受價值的堅執、貪愛及欲求」的緣由——「六觸入處生貪愛」（見『嫉妒生起次第』之第三），並生起「當於六觸入處斷貪愛」的堅定信念與行動。

「六觸入處斷貪愛」的修行方法，是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察「六觸入處生貪愛」的內容、障礙、束縛與逼迫——（見『嫉妒生起次第』之第三與四、五、六、七、八、九、十），並得以如實的正見於「六觸入處生貪愛」的苦惱——苦諦。如是正見能生起「六觸入處離貪愛」與斷苦的意欲——增上欲，從而在「六觸入處生貪愛」的內涵中，覺察與發現「六觸入處生貪愛」的原因（集法）——集諦——是「不正見六觸入處為緣生，故不知無常、苦」（『嫉妒生起次

第』之第五），而後覺知滅除「六觸入處生貪愛」的根本方法，在於息止引發「六觸入處生貪愛」的「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」（滅法）——滅諦。

滅除「六觸入處生貪愛」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，具足「六觸入處生貪愛的集法與滅法」的明見。如此能夠明見「六觸入處生貪愛」的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第302經；南傳《相應部》『因緣相應』17經）。所以，「六觸入處生貪愛」是「緣生法」，「六觸入處生貪愛」不會是堅固不移、常住不變（無常），是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「六觸入處生貪愛」的滅除，不是想要滅除「六觸入處生貪愛」，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以遠離「六觸入處生貪愛」（非他作他覺），也不是對「六觸入處生貪愛」予以置之不理就會自然的息止（非無因覺）。只有引發「六觸入處生貪愛」的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓「六觸入處生貪愛」不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「六觸入處生貪愛」的智慧（見大正藏《雜阿含》第300經；南傳《相應部》『因緣相應』46經）。依著「六觸入處生貪愛」如何生起與息止的智慧，能正見滅除「六觸入處生貪愛」的方法及實踐次第——道諦。如是依見遠離「六觸入處生貪愛」的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離「六觸入處生貪愛」的信心，強化滅盡「六觸入處生貪愛」的增上欲，進而堅定的實踐遠離「六觸入處生貪愛」的緣由——「不正見六觸入處為緣生，故不知無常、苦」（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382經；南傳《相應部》『道相應』1經、『根相應』52經、『諦相應』29經）。

依於如實知「六觸入處生貪愛」是苦、「六觸入處生貪愛」之集法、「六觸入處生貪愛」之滅法、「六觸入處生貪愛」滅盡正道的「明」，精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐「六觸入處離貪愛」的正道，而離於「不正見六觸入處為緣生，故不知無常、

苦」，正見六觸入處為緣生，故無常、苦，而得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，得於「六觸入處斷貪愛」（見大正藏《雜阿含》749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

（七）若要「六觸入處正見緣生、無常、苦」，應當「如實觀察六觸入處」

具足正見息止「六觸入處生貪愛」之正道，即能如實了知要息止「六觸入處生貪愛」，就必需滅除引發「六觸入處生貪愛」的緣由——「不正見六觸入處為緣生，故不知無常、苦」（見『嫉妒生起次第』之第三），並生起「如實正見六觸入處為緣生，得正見無常、苦」的堅定信念與行動。

息止「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的修行方法，是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的內容、障礙、束縛與逼迫——（見『嫉妒生起次第』之第三與四、五、六、七、八、九、十），並得以如實的正見於「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的苦惱——苦諦。如是正見能生起滅盡「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」與斷苦的意欲——增上欲，從而在「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的內涵中，覺察與發現「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的緣由（集法）——集諦——是「六觸入處不如實知因緣生」（『嫉妒生起次第』之第二），而後覺知滅除「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的根本方法，在於「六觸入處如實知因緣生」，則能息止「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」（滅法）——滅諦。

滅除「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，明見「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的集法與滅法。如此能夠明見「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而

「緣生」（見大正藏《雜阿含》第 302 經；南傳《相應部》『因緣相應』17 經）。所以，「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」是「緣生法」，不是堅固不移、常住不變（無常），而是敗壞、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的滅除，不是想要滅除，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入，就可以遠離「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」（非他作他覺），也不是予以置之不理就會自然的息止（非無因覺）。只有引發「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的智慧（見大正藏《雜阿含》第 300 經；南傳《相應部》『因緣相應』46 經）。依著「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」如何生起與息止的智慧，則能正見滅除「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的方法及實踐次第——道諦。如是依見遠離「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的信心，強化滅盡的增上欲，進而堅定的實踐遠離「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的緣由——「六觸入處不如實知因緣生」（見大正藏《雜阿含》749,654,655,382 經；南傳《相應部》『道相應』1 經、『根相應』52 經、『諦相應』29 經）。

依如實知「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」是苦、「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」之集法、「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」之滅法、「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」滅盡正道的「明」，精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐「六觸入處如實知因緣生」的正道，而「正見六觸入處為緣生，故無常、苦」，得離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，得於「六觸入處離貪愛，解脫於苦」（見大正藏《雜阿含》749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

（八）若要「如實觀察六觸入處」，應當「如實觀察六觸入處集法與滅法」



具足正見息止「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」之正道，即能如實了知要息止「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」，就必需滅除引發「不正見六觸入處為緣生，故無常、苦」的緣由——「六觸入處不如實知因緣生」（見『嫉妒生起次第』之第二），並生起「當於六觸入處如實知因緣生」的堅定信念與行動。

息止「六觸入處不如實知因緣生」的修行方法，是依「四聖諦」的準則與次第，修習七覺分。先修安那般那（入出息法），遠離於散亂與昏沉，專住攝念（無需達至初禪以上）。再專注不移的覺察現前身心，隨集法、滅法而觀，依序觀察「六觸入處不如實知因緣生」的內容、障礙、束縛與逼迫——（見『嫉妒生起次第』之第二、三、四、五、六、七、八、九、十），並得以如實的正見於「六觸入處不如實知因緣生」的苦惱——苦諦。如是正見能生起「六觸入處如實知因緣生」與斷苦的意欲——增上欲，從而在「六觸入處不如實知因緣生」的內涵中，覺察與發現「六觸入處不如實知因緣生」的原因（集法）——集諦，是「六觸入處不如實觀察集法與滅法」，必然導致「無明」的生起，而「無明」是苦（見大正藏《雜阿含》第334,209,251經；南傳《相應部》『六處相應』71-73經）『嫉妒生起次第』之第二），而後覺知滅除「六觸入處不如實知因緣生」的根本方法，在於「六觸入處如實觀察集法與滅法」，則能「正見六觸入處因緣生」（滅法）——滅諦。

滅除「六觸入處不如實知因緣生」的實踐方法、步驟，需先透過身心的覺察，具足「六觸入處如實觀察集法與滅法」的明見。如此能夠明見「六觸入處不如實知因緣生」的現起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己與他人、外境所共作（自他共作），更不是離自、他而無有緣由的發生或本有（無因作），而是依著特定的因素關連而「緣生」（見大正藏《雜阿含》第302經；南傳《相應部》『因緣相應』17經）。所以，「六觸入處不如實知因緣生」是「緣生法」，「六觸入處不如實知因緣生」不會是堅固不移、常住不變（無常），是敗壞、逼迫、苦法，也不是本來即有（非我、非我所）。因此，「六觸入處不如實知因

緣生」的滅除，不是想要滅除，就可以隨心所欲的息除（非自作自覺），更無法依靠任何外力的介入就可以遠離「六觸入處不如實知因緣生」（非他作他覺），也不是置之不理，「六觸入處不如實知因緣生」就會自然的息止（非無因覺）。只有引發「六觸入處不如實知因緣生」的「特定的因素關連性」得以息止，才可以讓「六觸入處不如實知因緣生」不再生起，當獲得如是如實正見時，就具足如何息止「六觸入處不如實知因緣生」的智慧（見大正藏《雜阿含》第300經；南傳《相應部》『因緣相應』46經）。依著「六觸入處不如實知因緣生」如何生起與息止的智慧，能正見滅除「六觸入處不如實知因緣生」的方法及實踐次第一道諦。如是依正見「六觸入處不如實知因緣生」的「四聖諦」，而能攝導、具足遠離「六觸入處不如實知因緣生」的信心，強化滅盡「六觸入處不如實知因緣生」的增上欲，進而堅定的實踐遠離「六觸入處不如實知因緣生」的緣由——「六觸入處如實觀察集法與滅法」（見大正藏《雜阿含》334,68,749,654,655,382,209,251經；南傳《相應部》『六處相應』107,71-73經、『道相應』1經、『根相應』52經、『諦相應』29經）。

依於如實知「六觸入處不如實知因緣生」是苦、「六觸入處不如實知因緣生」之集法、「六觸入處不如實知因緣生」之滅法、「六觸入處不如實知因緣生」滅盡正道的「明」，精勤不懈的深入覺察、禪思，實踐「六觸入處如實觀察集法與滅法」的正道，而離於「無明」，得於六觸入處如實知因緣生，緣生者則是無常、苦法（見南傳《相應部》『蘊相應』126,102經），而於六觸入處離欲、離惡、離不善法，乃至遠離喜、憂、樂、苦，達至捨、淨念、一心，得於「六觸入處斷貪愛、滅苦」，乃至六觸入處、滅盡不起、解脫（見大正藏《雜阿含》749,768經；南傳《相應部》『道相應』1,2經）。

（九）如何「如實觀察六觸入處集法與滅法」

1. 何為如實觀察「六觸入處集法與滅法」

在佛陀的教說中，如實觀察「六觸入處集法與滅法」，也就是「五受陰的集法、滅法」。古老經法教導「觀察五受陰的集法、滅法」的禪觀方法，也就

是「觀察世間集法與滅法」，應當是從「觀六觸入處集法與滅法」入手。見大正藏《雜阿含》68,1307,230 經、南傳《相應部》『蘊相應』94 經、『六入相應』107,68 經、『因緣相應』45 經¹：

《雜阿含》68 經：「世尊告諸比丘：常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。此受……。想……。行……。(此)識，此識集，此識滅。」

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集(受、想、行、識集)。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。」

《雜阿含》1307 經：「何等為世間？謂五受陰。何等為五？色受陰，受受陰，想受陰，行受陰，識受陰，是名世間。」

《雜阿含》230 經：「世尊！所謂世間者，云何名世間？」佛告三彌離提：「謂眼，色，眼識，眼觸，眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂。耳……。鼻……。舌……。身……。意，法，意識，意觸，意觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂，是名世間。所以者何？六入處集則觸集，如是乃至純大苦聚集。三彌離提！若無彼眼，無色，無眼識，無眼觸，無眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂。無耳……。鼻……。舌……。身……。意，法，意識，意觸，意觸因緣生受——內覺若苦、若樂、若不苦不樂者，則無世間，亦不施設世間。所以者何？六入處滅則觸滅，如是乃至純大苦聚滅故。」

《相應部》『蘊相應』94 經：「諸比丘！色是世間之世間法。如來現等覺現觀於此，而說現等覺現觀、示教、立說、開顯、分別、顯發。……受是世間之世間法……想是世間之世間法……行是世間之世間法……識是世間之世間法。如來現等覺現觀於此，而說現等覺現觀、示教、立說、開顯、分別、顯發。」

《相應部》『六入相應』68 經：「大德！世間、所稱世間者，如何為世間、或世間之名義耶？三彌離提！凡有眼，有色，以眼識所識知之法，則為世間或世間之名義。有耳……有鼻……有舌……有身……有意……則為世間或世間之名義。三彌離提！凡無眼，無色，無眼識，無眼識所識知之法，則無世間或世間之名義。無耳……無鼻……無舌……無身……無意……則無世間或世間之名義。」

《相應部》『六入相應』107 經：「諸比丘！以何為世間之生起耶？以眼與色為緣，而生眼識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣生愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望，此即世間之生起。以耳與聲為緣……以鼻與香為緣……以舌與味為緣……以身與觸為緣……以意與法為緣……依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望。此即世間之生起。」

《相應部》『因緣相應』45 經：「世尊，獨自宴坐，而宜說此法門曰：依於眼與色生眼識，三之和合乃有觸，緣觸而有受，緣受而有愛，緣愛而有取……。如是乃此全苦蘊之集。依耳與聲……依鼻與香……依舌與味……依身與觸……依於意與法而生意識，三之和合乃有觸，緣觸而有受，緣受而有愛，緣愛而有取……。如是乃此全苦蘊之集。依眼與色生意識，三之和合乃有觸，緣觸而有受，緣受而有愛，依彼愛之無餘、離貪、滅而有取滅，依取滅而有有滅……。如是，此乃全苦蘊之滅。……比丘！汝應受持此法門。比丘！汝應善知此法門。比丘！具足此法門之義，是乃梵行之初。」

2.如實知見「六觸入處集法與滅法(五受陰的集法、滅法)」，得明、斷無明，成須陀洹

如實觀察「六觸入處集法與滅法」，也就是觀察「五受陰的集法、滅法」，而實際的觀察內容，就是如實觀察「十二因緣法」，能夠明見者即是得明、斷無明。見大正藏《雜阿含》256 經；南傳《相應部》『蘊相應』126 經、『因緣相應』21 經：

《相應部》『蘊相應』126 經：「比丘！於此處有有聞之聖弟子。有色集法者，如實知有色集法。有色滅法者，如實知有色滅法。有色集、滅法者，



如實知有色集、滅法。有受集法者……乃至……。有想集法者……乃至……。有行集法者……乃至……。有識集法者……乃至……。比丘！說此為明，如是為明人。」

《雜阿含》256 經：「色生、滅法，色生、滅法如實知；色無常，色無常如實知；色磨滅法，色磨滅法如實知。（受……；想……；行……；）識生、滅法，識生、滅法如實知；識（無常），識無常如實知；識磨滅法，識磨滅法如實知。拘絺羅！於此五受陰如實知，見，明，覺，慧，無間等，是名為明。成就此法者，是名有明。」

《相應部》『因緣相應』21 經：「色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；（受……；想……；行……；）識如是如是，識之集如是如是，識之滅如是如是。此有時即彼有，此生時即彼生；此無時即彼無，此滅時即彼滅。即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集；依無明之無餘，依離貪滅乃行滅，依行滅乃識滅……如是此為全苦蘊之滅。」

3.如實觀察「五受陰的生、滅」，不是觀察「剎那生，剎那滅」

在阿難系與優波離系共傳的禪法傳承中，教導應當「觀察五受陰的生、滅（即如實觀察六觸入處集法與滅法）」，部派共傳經法教導的「觀生、滅法」，不是觀察「剎那生，剎那滅」，是觀「觀察集法、滅法」，這也就是「觀十二因緣法，得明、斷無明」的禪觀法。見大正藏《雜阿含》103 經、南傳《相應部》89 經²：

《雜阿含》103 經：「於五受陰，增進思惟，觀察生、滅：此色，此色集，此色滅；此受……。想……。行……。此識，此識集，此識滅。於五受陰如是觀生、滅已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真實正觀。」

《相應部》『蘊相應』89 經：「於五取蘊觀生、滅而住。〔謂：〕此是色，此是色集，此是色滅，此是受……想……行……識，此是識集，此是識滅。彼若於此五取蘊觀生、滅而住者，隨伴五取蘊之我慢、我欲、我隨眠之未斷者，達永斷。」

4.如實知見「六觸入處集法與滅法（五受陰的集法、滅法、十二因緣法）」，得明、斷無明，成須陀洹

如實知見「六觸入處集法與滅法（五受陰的集法、滅法）」，也就是如實知「十二因緣法」，即是得明、斷無明，成就須陀洹。見南傳《相應部》『蘊相應』126 經、『因緣相應』21 經、『預流相應』28 經；大正藏《雜阿含》845,846-2 經：

《相應部》『預流相應』28 經：「聖弟子當止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流，以慧善觀聖理，善通達時，若心欲者，則自得記別，而曰：「於我地獄滅盡、畜生滅盡、餓鬼趣滅盡、惡生、惡趣、墮處滅盡，而得預流，墮法滅、決定、趣向等覺。……以何為慧善觀聖理，善通達之耶？居士！於此有聖弟子，對緣善作意，而曰：「彼有故此有，彼生故此生，彼無故此無，彼滅故此滅。」謂：緣無明生行，緣行生識，緣識生名色，緣名色生六處，緣六處生觸，緣觸生受，緣受生渴愛，緣渴愛生取，緣取生有，緣有生，緣生老死愁悲苦憂惱。如是，此為一切苦蘊之集起。又：無明無餘離滅故行滅，行滅故識滅……有滅故生滅，生滅故老死愁悲苦憂惱滅。如是，此為一切苦蘊之滅。」

《雜阿含》845,846-2 經：「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有夭、人往生，究竟苦邊。……何等為聖道如實知見？謂十二支緣起如實知見。如所說：是事有故是事有，是事起故是事起，如緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，是名聖弟子如實知見。」

5.先如實知見「六觸入處集法與滅法（五受陰的集法、滅法、十二因緣法）」，才得以正見無常、無我

佛陀的教導，是依據如實知見「六觸入處集法與滅法（五受陰的集法、滅法）」，也就是如實知「十二因緣法」，才能正見「六觸入處（五受陰）是緣生

法」，而依據「六觸入處（五受陰）是緣生法」的正見，才能斷除「六觸入處（五受陰）是常、樂、我、淨」的妄見，所謂「六觸入處（五受陰）是緣生法，故無常、苦、非我我所」。見南傳《相應部》『蘊相應』102,90 經、『因緣相應』20 經；大正藏《雜阿含》256,296, 262 經：

《相應部》『蘊相應』102 經：「諸比丘！如何修習無常想？如何多修習者，永盡一切欲貪……乃至……永斷一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之滅，此是受……想……行……識之集，此是識之滅。諸比丘！如是修習無常想，如是多習者，永盡一切欲貪……永斷一切我慢。」

《相應部》『因緣相應』20 經：「何為緣生之法耶？諸比丘！老死是無常、有為、緣生、滅盡之法，敗壞之法，離貪之法，滅法。生……。有……。取……。愛……。受……。觸……。六 入……。名色……。識……。行……。無明……。」

《雜阿含》256 經：「色生、滅法，色生、滅法如實知；色無常，色無常如實知；色磨滅法，色磨滅法如實知。（受……；想……；行……；）識生、滅法，識生、滅法如實知；識（無常），識無常如實知；識磨滅法，識磨滅法如實知。拘絺羅！於此五受陰如實知，見，明，覺，慧，無間等，是名為明。成就此法者，是名有明。」

《雜阿含》296 經：「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。……若沙門、婆羅門，起凡俗見所繫，謂說「我見」所繫，說「眾生見」所繫，說「壽命見」所繫，「忌諱吉慶見」所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。」

《雜阿含》262 經：「愚癡凡夫所不能解，色無常，受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅。……迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。」

《相應部》『蘊相應』90 經：「迦旃延！此世間多依二邊，或有，或無。迦旃延！若以正慧如實觀世間之集者，於世間不生無見。迦旃延！若以正慧如實觀世間之滅者，於世間不生有見。……現生者則苦生、現滅者則苦滅、不疑惑、不猶豫、無其他緣而智生。迦旃延！如是為正見。迦旃延！一切是有者，此是一邊：一切是無者，此是一邊。迦旃延！如來離此二邊，依中而說法。謂：緣無明而有行，緣行而有識，……乃至……如是而有此一切苦蘊之集。然而，無餘離滅無明，則行滅……乃至……如是而有此一切苦蘊之滅。」

6.若要「如實觀察六觸入處集法與滅法」，應當「先如實觀察六觸入處集法」

佛陀的教導，若要如實知見「六觸入處集法與滅法（五受陰的集法、滅法）」，也就是如實知「十二因緣集法、滅法」，先要如實知見「十二因緣集法」，才能正見「六觸入處（五受陰）是緣生法」，並依據「六觸入處（五受陰）是緣生法」的正見，斷除「六觸入處（五受陰）是常、樂、我、淨」的妄見，了知「六觸入處（五受陰）是緣生法，則無常、苦」。如是，如實知：若於「六觸入處（五受陰）」起無明與貪愛，則有生死的集起；若於「六觸入處（五受陰）」斷無明與貪愛，則有生死的滅盡。這正是佛陀教導的「先知法住（生死集起的十二因緣法），後知涅槃（知有生死的滅盡）」。見南傳《相應部》『因緣相應』70 經；大正藏《雜阿含》347 經：

《雜阿含》347 經：「佛告須深：彼先知法住，後知涅槃。彼諸善男子，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，不起諸漏，心善解脫。……如是，世尊！有生故有老死，不離生有老死。如是生、有、取、愛、受、觸、六 入 處、名 色、識、行、無明。……如是，世尊！無生故無老死，不離生滅而老死滅……如是，世尊！無無明故無行，不離無明滅而行滅。佛告須深：「作如是知、如是見者，為有離欲惡不善法，乃至身作證具足住不」？須深白佛：不也！世尊！佛告須深：是名先知法住，後知涅槃。彼諸善男子，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，不起諸漏，心善解脫。」



八、嫉妒與諸苦的滅盡、不起

如是精勤不懈的深入六觸入處覺察、正思惟與實踐，所謂正觀於眼、色，緣眼、色生眼識，三事和合觸，緣觸生受、想、思（行）。受者，若苦、若樂、不苦不樂；想者，我想、眾生想、壽命想、世間吉凶想、貪想、想、害想；思（行）者，貪覺、悲覺、害覺、眾生覺、我卑覺、我勝覺、我等覺。若能對「六觸入處」如實觀察因緣，而正思惟、如實見「六觸入處是緣生法」，則能如實見眼無常、色無常，無常因、無常緣故，則依眼、色緣生之眼識為無常；若眼、色、眼識無常，則緣眼、色、眼識而有的眼觸為無常，眼觸無常則緣觸而起的受、想、思（行）為無常。緣生者則無常，無常者故是苦法，苦者則非我、非我所。如是知見者，則具足明、斷無明，復能於六觸入處正觀緣生，正知見六觸入處無常、苦、非我，則能於六觸入處不生貪愛，離於眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識的繫著，能於六觸入處，離欲、惡不善法，獲得喜、樂，遠離喜、樂與憂、苦，捨、淨念、一心，達於離貪、斷愛的四禪正定，就是息除生活當中「種種喜、樂的生起」與「諸苦束縛」的正道。

若要息止嫉妒的苦惱，就先要息止「挫敗感」的發生；若要息止「挫敗感」的苦惱，就先要息止「自我期許」與「自我認同標準」的生起；若要息止息止「自我期許」與「自我認同標準」的生起，就先要息止「滿足欲求的期盼」；若要息止「滿足欲求期盼」的苦惱，就先要息止「六觸入處的喜貪、樂著」；若要息止「六觸入處的喜貪、樂著」，就先要息止「六觸入處不知無常、苦」；若要息止「六觸入處不知無常、苦」，就先要「正見六觸入處是緣生法」；若要「正見六觸入處是緣生法」，就先要「如實觀察六觸入處的集法與滅法」，得明、斷無明。當已如實知「六觸入處的集法與滅法」，則能正見六觸入處（五受陰）是緣生法，正見六觸入處（五受陰）無常、苦，得以如實知見「六觸入處（五受陰）離貪、斷愛」是滅苦的正道。如是，先以「如實知見六觸入處集法與滅法」的「明」為前相，能起「離貪是滅苦正道」的正見，再次第起正思惟、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子

得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡；如是聖弟子得正解脫已，得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有（見大正藏《雜阿含》第 749,768 經；南傳《相應部》『道相應』1,2 經）。

如此可知，從部派共傳之古老經法傳承的「中道禪法」中，佛陀教導的是「觀五受陰生、滅」，從「觀六觸入處集與滅」入手。這在禪法的道品中，就是「七覺分」當中的「念覺分」，也正是「四念處」，所謂「觀四念處即與滅」，而得明見「十二因緣法」，成就正覺、斷無明。其次，依「明」得見「滅苦正道——八正道」，再次第起擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，完成四聖諦三轉、十二行，成就解脫、阿耨多羅三藐三菩提。見大正藏《雜阿含》276,609,262,737,727,810 經、南傳《相應部》《中部》第五品 146『教難陀迦經 Nandakovadasuttam』、《相應部》『念相應』42 經³、『覺支相應』13,16 經、『入出息相應』13,14 經：

《雜阿含》276 經：「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心住七覺分。修七覺分已，於其欲漏，心不緣著，心得解脫；於其有漏，心不緣著，心得解脫；於無明漏，心不緣著，心得解脫。」

《中部》『教難陀迦經』：「此等有七覺支，修習、廣修其等，由滅盡諸漏、而比丘於現世之間，無漏之心解脫、慧解脫，具足自證智、作證而住。何者為七？諸姊！茲有比丘，修念等覺支、[此]遠離之依止、離欲之依止、滅之依止、以歸結捨遣。修擇法等覺支，修精進等覺支，修喜等覺支，修輕安等覺支，修定等覺支，修捨等覺支。[此]遠離之依止，離欲之依止，滅之依止，以歸結捨遣。」

《雜阿含》609 經：「何等為四念處集，四念處沒？食集則身集，食滅則身沒。如是隨集法觀身住，隨滅法觀身住，隨集、滅法觀身住，則無所依住，於諸世間永無所取。如是觸集則受集，觸滅則受沒。如是隨集法觀受住，隨滅法觀受住，隨集、滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。名色集則心集，名色滅則心沒。隨集法觀心住，隨滅法觀心住，隨集、滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則

無所取。憶念集則法集，憶念滅則法沒。隨集法觀法住，隨滅法觀法住，隨集、滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取。」

《相應部》『念相應』42 經：「諸比丘！我說四念處之集起與滅壞，且諦聽。諸比丘！以何為身之集起耶？依食集起，而身集起；依食滅壞，而身滅壞。……依觸集起，而受集起；依觸滅壞，而受滅壞。……依名色集起，而心集起；依名色滅壞，而心滅壞。……依作意集起，而法集起；依作意滅壞，而法滅壞。」

《相應部》『覺支相應』13 經：「生起七覺支時之先驅、前相者，為如理作意。……諸比丘！於如理作意具足之比丘，以期修習七覺支、多修七覺支。諸比丘！如理作意具足之比丘，云何修習七覺支、多修七覺支耶？諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習念覺支……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨覺支。」

《雜阿含》737 經：「七覺分者，謂七道品法。諸比丘！此七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足。」

《雜阿含》810 經：「佛告阿難：「有一法，多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念，多修習已，能令四念處滿足。四念處滿足已，七覺分滿足。七覺分滿足已，明、解脫滿足。」

《雜阿含》727 經：「世尊！所謂念覺分，世尊自覺成等正覺說，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，世尊自覺成等正覺說，依遠離，依無欲，依滅，向於捨」。佛告阿難：「汝說精進耶」？阿難白佛：「我說精進，世尊！說精進，善逝」！佛告阿難：「唯精進修習、多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」

如是先見「十二因緣法」，得明、斷無明，成就慧解脫，得須陀洹，而後斷貪欲，成就漏盡、心解脫，成阿羅漢。慧解脫、無漏心解脫的阿羅漢，則不再有後世的眼、耳、鼻、舌、身、意的六根生，不再

有後世「眼、色緣生眼識的眼觸；……意、法緣生意識的意觸」，如是此世六根滅已，不再有後世的六入、六觸生起，此即苦滅、寂滅、涅槃。見大正藏《雜阿含》710,17-22,645,211 經、南傳《相應部》『蘊相應』70 經、『諦相應』11 經、『根相應』53 經、『六處相應』117 經：

《雜阿含》710 經：「若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫。是名比丘斷愛縛、結，慢無間等，究竟苦邊。」

《雜阿含》22 經：「劫波！如是比丘心善解脫者，如來說名心善解脫。所以者何？愛欲斷故，愛欲斷者，如來說名心善解脫。……爾時、劫波比丘受佛教已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。心善解脫，成阿羅漢。」

《相應部》『蘊相應』70 經：「比丘！色是止住於所染，汝於此應斷欲，受……想……行……識是止住於所染，汝於此應斷欲。……時……乃至……彼比丘得成阿羅漢。」

《雜阿含》19 經：「佛告比丘：色是結所繫法，此法宜速除斷；斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。如是受、想、行、識，是結所繫法，此法宜速除斷；斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。時彼比丘聞佛所說，心大歡喜，禮佛而退。獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至心得解脫，成阿羅漢。」

《雜阿含》645 經：「於此五根如實觀察者，不起諸漏，心得離欲解脫，是名阿羅漢：諸漏已盡，所作已作，離諸重擔，逮得己利，盡諸有結，正智、心善解脫。」

《相應部》『諦相應』11 經：「我於此四聖諦，如三轉、十二行相之如實智見已達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，稱之為無上正等覺之現等覺。又，我智生與見，我心解脫不動，此為我最後之生，再不受後有。」

《相應部》『根相應』53 經：「諸比丘！復次，無學之比丘，知於六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。總此六根一切一切種，皆可滅於一切無餘，於任何他處不再生六根，此當知。」



隨佛而行

《雜阿含》211 經：「眼見色因緣生內受——若苦，若樂、不苦不樂；耳……。鼻……。舌……。身……。意、法因緣生內受——若苦、若樂、不苦不樂。是故比丘！於彼入處當覺知！若眼滅，色想則離；耳、鼻、舌、身、意滅，（聲想、香想、味想、觸想、）法想則離。」

《相應部》『六處相應』117 經：「諸比丘！此為須知之境，眼之滅，離色想之欲，此為須知之境。耳之……。鼻之……。舌之……。身之……。意之滅，離法想之欲，此為須知之境。……諸友！於此，世尊乃說示六處⁴之滅盡也。」

後記

傳統的佛教學人，多以為「嫉妒」是緣於「我慢」，但不知「我慢」是根源自「我見」，而「我見」則緣於「不如實知五受陰集法與滅法（因緣法）」的「無明」。在阿難系與優波離系共傳之古老經法的共說中，「無明」是最先斷而非最後斷，見因緣法、斷無明者，才得以斷我見（身見）、疑、戒禁

取的煩惱。但是斷無明者，情欲煩惱則尚未同時斷盡，所以「情欲衝突」的「嫉妒」，一時之間還無法斷。因此，需要先「如實知五受陰集法與滅法（因緣法）」，斷「無明」及我見、疑、戒禁取，再依於「五受陰是緣生法，故無常、苦、非我我所」的正見，在六觸入處離於貪欲。當斷貪欲時，瞋恚與情欲性的「嫉妒」才得以不起，此時即是「心解脫」的阿羅漢。「嫉妒」的斷除，既不是出於後世傳誦的教說所言，以為「隨喜」可以消除「嫉妒」，也絕不是後世優波離系大眾部與分別說部提倡之「無明最後斷」的教說思考，以為斷除了「嫉妒」，還不能斷「無明」，無助於解脫生死；或是以為斷除情欲屬性的「嫉妒」，只是斷盡五下分結的阿那含，不是十結盡斷的阿羅漢（五下分結、五上分結，共為十結的說法，是出自優波離系的部義，古阿難系無有此說）。此外，「嫉妒」不是根源自「我勝、我卑、我等」的「我慢」，「我慢」只是引起勝任感、挫敗感的緣由當中的「認知因素」而已，並不是引發「嫉妒」的因緣。

本文的主旨，在喚起人們對於生活中常見的「嫉妒」心理與行為，有所自覺與警惕，以避免陷於苦惱而不自覺，即使具有崇高的道德與人格的宗教人士，也難以免除於外，何況通俗的大眾與一般的學法者。善人與善人、宗教師與宗教師之間的事端，往往不是見解差異或是非、對錯、好壞的問題，多數是出自嫉妒心理的紛爭。若從人心的內涵與變遷，看人間的問題與苦惱，往往會有不同於過往的認識，也會重新審視過往的生活態度與處世之道。此與諸方賢友共勉之！

注釋：

1. 見臺灣元亨寺出版 漢譯南傳大藏經第 14 冊：南傳大藏《相應部》第二冊 p.29 ~ p.32；參大正藏《雜阿含》A296 經
2. 見臺灣元亨寺出版 漢譯南傳大藏經第 14 冊：南傳大藏《相應部》第二冊 p.29 ~ p.32；參大正藏《雜阿含》A296 經
3. 見臺灣元亨寺出版 漢譯南傳大藏經第 14 冊：南傳大藏《相應部》第二冊 p.29 ~ p.32；參大正藏《雜阿含》A296 經
4. 六處（處於上面譯為境，同一原語）之滅盡謂涅槃。

明、無明

節錄自隨佛法師之《相應菩提道次第》

第四章 「老病死」之緣由與滅盡

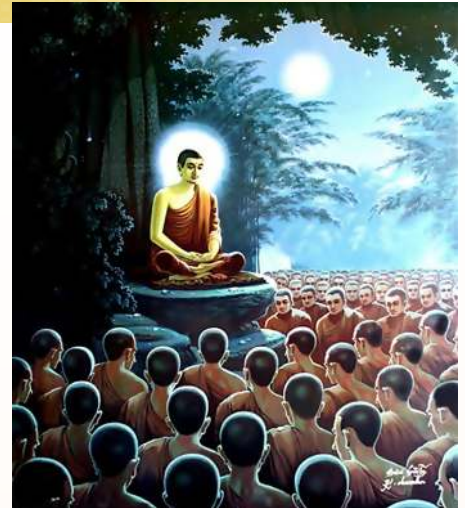
第二節 明、無明

第一品 當先如實知五蘊及五蘊集（因）、味、患、離

1-4-2-1 五種如實知：五蘊、五蘊集、味、患、離如實知

SĀ41 大正藏《雜阿含》第 41 經； **S22.56**《相應部》蘊相應 56 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。



爾時、世尊告諸比丘：「有五受陰：色受陰，受、想，行、識受陰。我於此五受陰，五種如實知。色如實知，色集、色味、色患、色離如實知。如是受……。想……。行……。識如實知，識集、識味、識患、識離如實知。

云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大造色，是名色，如是色如實知。云何色集如實知？於色喜愛，是名色集，如是色集如實知。云何色味如實知？謂色因緣生喜樂，是名色味，如是色味如實知。云何色患如實知？若色無常、苦、變易法，是名色患，如是色患如實知。云何色離如實知？若於色調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名色離，如是色離如實知。

云何受如實知？有六受身：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受，如是受如實知。云何受集如實知？觸集是受集，如是受集如實知。云何受味如實知？緣六受生喜樂，是名受味，如是受味如實知。云何受患如實知？若受無常、苦、變易法，是名受患，如是受患如實知。云何受離如實知？於受調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名受離，如是受離如實知。

云何想如實知？謂六想身。云何為六？謂眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名想，如是想如實知。云何想集如實知？謂觸集是想集，如是想集如實知。云何想味如實知？想因緣生喜樂，是名想味，如是想味如實知。云何想患如實知？謂想無常、苦、變易法，是名想患，如是想患如實知。云何想離如實知？若於想調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名想離，如是想離如實知。

云何行如實知？謂六思身，眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，是名為行，如是行如實知。云何行集如實知？觸集是行集，如是行集如實知。云何行味如實知？謂行因緣生喜樂，是名行味，如是行味如實知。云何行患如實知？若行無常、苦、變易法，是名行患，如是行患如實知。云何行離如實知？若於行調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名行離，如是行離如實知。

云何識如實知？謂六識身，眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識身，如是識身如實知。云何識集如實知？謂名色集是名識集，如是識集如實知。云何識味如實知？識因緣生喜樂，是名識味，如是識味如實知。云何識患如實知？若識無常、苦、變易法，是名識患，如是識患如實知。云何識離如實知？謂於識調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名識離，如是識離如實知。

比丘！若沙門、婆羅門，於色如是知、如是見；如是知、如是見，離欲向，是名正向，若正向者我說彼入。受、想、行、識，亦復如是。若沙門、婆羅門，於色如實知、如實見，於色生厭、離欲，不起諸漏，心得解脫。若心得解脫者，則為純一，純一者則梵行立，梵行立者離他自在，是名苦邊。受、想、行、識，亦復如是」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間， 佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。

那時， 佛陀告訴在場的眾位比丘們說：「有五受陰：色受陰，受、想、行、識受陰。我對於這五受陰，有五種如實的了知。對於色受陰的如實了知，色受陰的集起、色受陰的息滅、色受陰的味著、色受陰的過患、色受陰應該遠離，有如實的正知。像這樣對於受受陰...。想受陰...。行受陰...。識受陰有如實的了知，識受陰的集起、識受陰的息滅、識受陰的味著、識受陰的過患、識受陰應該遠離，有如實的了知。

什麼是對於色受陰的如實的了知呢？是指所有色法，一切地、水、火、風四大以及這四大所造就的色法，這就稱為色受陰，這就是對於色受陰的如實的了知。什麼是對於色受陰的集起的如實的了知呢？對於色法生起喜愛，這就稱為色受陰的集起，這就是對於色受陰的集起的如實的了知。什麼是對於色受陰的味著的如實的了知呢？因為色法的因緣而生起喜愛樂著，這就稱為色受陰的味著，這就是對於色受陰的味著的如實的了知。什麼是對於色受陰的過患的如實的了知呢？如果見到色法的無常、苦、變易，這就稱為色受陰的過患，這就是對於色受陰的過患的如實的了知。什麼是對於色受陰應該遠離的如實的了知呢？如果能夠調伏對色法的欲貪，斷除對色法的欲貪，超越對色法的欲貪，這就稱為對於色受陰的遠離，這就是對於色受陰應該遠離的如實的了知。

什麼是對於受受陰的如實的了知呢？有六受身：眼觸而生感受，耳、鼻、舌、身、意觸而生感受，這就稱為受受陰，這就是對於受受陰的如實的了知。什麼是對於受受陰的集起的如實的了知呢？緣觸的集起而有受的集起，這就是對於受受陰的集起的如實的了知。什麼是對於受受陰的味著的如實的了知呢？依著六種感受的因緣而生起喜愛樂著，這就稱為受受陰的

味著，這就是對於受受陰的味著的如實的了知。什麼是對於受受陰的過患的如實的了知呢？如果見到感受的無常、苦、變易，這就稱為受受陰的過患，這就是對於受受陰的過患的如實的了知。什麼是對於受受陰應該遠離的如實的了知呢？如果能夠調伏對感受的欲貪，斷除對感受的欲貪，超越對感受的欲貪，這就稱為對於受受陰的遠離，這就是對於受受陰應該遠離的如實的了知。

什麼是對於想受陰的如實的了知呢？有六想身：眼觸而生想，耳、鼻、舌、身、意觸而生想，這就稱為想受陰，這就是對於想受陰的如實的了知。什麼是對於想受陰的集起的如實的了知呢？緣觸的集起而有想的集起，這就是對於想受陰的集起的如實的了知。什麼是對於想受陰的味著的如實的了知呢？依著六種想的因緣而生起喜愛樂著，這就稱為想受陰的味著，這就是對於想受陰的味著的如實的了知。什麼是對於想受陰的過患的如實的了知呢？如果見到想的無常、苦、變易，這就稱為想受陰的過患，這就是對於想受陰的過患的如實的了知。什麼是對於想受陰應該遠離的如實的了知呢？如果能夠調伏對想的欲貪，斷除對想的欲貪，超越對想的欲貪，這就稱為對於想受陰的遠離，這就是對於想受陰的遠離的如實的了知。

什麼是對於行受陰的如實的了知呢？有六思身：眼觸而生思，耳、鼻、舌、身、意觸而生思，這就稱為行受陰，這就是對於行受陰的如實的了知。什麼是對於行受陰的集起的如實的了知呢？緣觸的集起而有行的集起，這就是對於行受陰的集起的如實的了知。什麼是對於行受陰的味著的如實的了知呢？依著六種決行的因緣而生起喜愛樂著，這就稱為行受陰的味著，這就是對於行受陰的味著的如實的了知。什麼是對於行受陰的過患的如實的了知呢？如果見到決行的無常、苦、變易，這就稱為行受陰的過患，這就是對於行受陰的過患的如實的了知。什麼是對於行受陰應該遠離的如實的了知呢？如果能夠調伏對決行的欲

貪，斷除對決行的欲貪，超越對決行的欲貪，這就稱為對於行受陰的遠離，這就是對行受陰應該遠離的如實的了知。

什麼是對於識受陰的如實的了知呢？有六識身：眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，這就稱為識身，這就是對於識身的如實的了知。什麼是對於識受陰的集起的如實的了知呢？緣名色的集起而有識的集起，這就是對於識受陰的集起的如實的了知。什麼是對於識受陰的味著的如實的了知呢？依著識的因緣而生起喜愛樂著，這就稱為識受陰的味著，這就是對於識受陰的味著的如實的了知。什麼是對於識受陰的過患的如實的了知呢？如果見到識的無常、苦、變易，這就稱為識受陰的過患，這就是對於識受陰的過患的如實的了知。什麼是對於識受陰應該遠離的如實的了知

呢？如果能夠調伏對識的欲貪，斷除對識的欲貪，超越對識的欲貪，這就稱為對於識受陰的遠離，這就是對於識受陰應該遠離的如實的了知。

比丘們啊！如果沙門、婆羅門，對於色受陰有這樣的了知、這樣的明見；能夠這樣的了知、這樣的明見，向於遠離貪欲，這就稱為正向，如果是正向的修行者，我說他就入於法。對於受、想、行、識受陰，也是這樣。如果沙門、婆羅門，對於色受陰有如實的了知、如實的明見，對於色受陰生起厭離、遠離貪欲，不起諸種煩惱，心得到解脫不受繫縛。如果心得到解脫者，則是純然一致，純然一致者則是清淨修行的確立，清淨修行確立者則離於繫縛而得自在，這就稱為到達苦盡的邊際。受、想、行、識受陰，也是這樣。」

古老經說 讀後感言

台灣 法正

在這一經（SĀ41）之中，佛陀一再的教導我們，在五受陰之中（套句現代的用語：五受陰就是外在環境與生理的反應變化及內在精神活動），應該詳細的覺知並觀察其發生原因、五受陰令我們產生喜愛之處（味著）、看到其中的遷流不止而不能保有（過患），進一步得以瞭解所有的現起無一不是依於因緣而現起，故應該厭離並棄捨。我們如果可以這樣的了知，為何而起味著、明見其中的過患，由此而生厭離，佛陀說這稱為「正向」，是為入於佛陀法教，依此努力則能有煩惱的滅盡。

也就是說，我們要入於佛法之流，既非日日懺悔、夜夜祝禱，更不是上窮碧落下黃泉般的追尋佛陀的神蹟妙應，應該在色、受、想、行、識五受陰中觀察再觀察，正確的了知五受陰、對五受陰生喜愛而有五受陰的現起，進一步發覺令我們生喜愛的是甚麼（由於我們未能明見因緣生，以為有一法可以為我們所擁有而生貪愛），而當我們了知一切都是因緣所生故無常、遷流不息、無法擁有而能明見過患，乃能生厭離。

由此，我們可以了解，佛陀的教導，都在「即身觀察」，就我們六種感官之所及用功努力，來瞭解世間的真實。其中一點也沒有渺不可及的高超哲思，更沒有幻化玄奇的神通變化，一切都是這麼的平實，卻不膚淺，探尋又探尋的向於事實的源頭用功夫，在根境相緣生識之中，而得正知見，得見苦、苦集、苦滅、苦滅道跡四種真實。由於對事實的了知，而有遠離、生離欲，得以正向解脫不起諸漏，心得解脫，達到苦邊。努力的過程中，需要佛陀教導的指引，卻不需要超能力的庇祐，只有「緣自覺知」才是度越內在憂苦，達於清涼彼岸。

由於這樣的教導，是出於人人具足的六種感官經驗；因此，可以說是人人能及，而且自己就能勘驗，無有論諍的空間，也沒有論諍的必要，就好像吃飽或者沒吃飽自己很清楚，既不需要聖人的授記也無需超能力的安排，一切都是自己的努力，所謂「自依止，法依止，不異依止」，在佛陀的教導下，我們一起來努力吧！



師父的話

Ven. Dhammadinnā

農曆新年時，前往臺灣陽明山的菩提伽耶內覺禪林，與僧團的師父、師長、戒長及同修們相處了三個月，在這段時間經歷了僧團的生活，體會到僧團的重要，這種經驗是難能可貴的。很慶幸能有機會在這種環境中學習，在這期間我學會了「觀察」是種大學問。有觀察才有發現，有發現才有檢討、反省及改變。

在這裏一切是自律，不依靠別人管，而自己用心去做好自己，時時刻刻住於正念向內、向外觀察。向內觀察當下的起心動念、心緒反應，以正見去處理不妥善的受、想、行。雖然現在離開了臺灣，前往馬來西亞淨住於怡保中道禪林，但師父給弟子開示的一些金玉良言還一直在我耳邊迴響。

生活中的因緣觀

師父常提醒弟子：每個人都不完美，但是大家都努力求進步。如果對自己或對別人的要求、期望太高，就會造成別人的痛苦和自己的煩惱。因為不當的期望，除了帶來不當的痛苦及失落之外，毫無其他益處。因為世間的一切黑白對錯，應該要懂得從因緣中去諒解與寬容。因此，在當下做合於現前的妥善，並盡力作當前當作、能作的事。不但如此，大家還必須重新做心理建設，要清楚人間沒有理想中的淨土，所以無論那個地方或環境，所謂理想中的淨土，是不存在的「期待」。因為現實是「緣生」的世界，不是「非緣生」的世界。

內容大意是，當我們看一個人做事時總會產生「他是怎樣...」，把他的身、口、意三業當作這個人，卻忽略掉他是在這個因緣底下才這樣，進而想要改變他。但我們是不能改變這個人的，因為沒有「這個人」。「這個人」在你的觀念裏罷了，但我們可以改變這個業報的趨勢。因此，應該如是想：「我們應該如何轉變因緣。」

人活著是必要去面對問題、解決問題，不可以逃避現實。我們要知道問題，明白問題發生的原因來解決問題，也就是『四聖諦』的方法。

一向以來，都內向又怕多事的我，現今把因緣法活用在生活中，發覺到自己開朗了很多。不再像以往在乎別人怎樣想！怎樣看！明白了因緣法後每當知道有問題，就即刻的去追究問題發生的原因來解決問題。只要改變因緣，問題也能解決，所以煩惱也少了，看事情也有改變，身心也輕鬆多了。現在是學會當下做最妥善的事，也不期待他人，盡力而為的對人溫和、寬容、關心、體諒和瞭解，所以導致天天日子很好過。

在因緣法的觀點上，沒有開始，也沒有結束，只有變遷而已！因此，沒有任何一法是固定不變。

如果明白了這一點，有了這個正見，無論目前人、事、物的狀況，是如何糟糕或美好，也不需太絕望或過分的喜悅。理解了因緣法會給人帶來希望，處事也比較積極、樂觀。

大師父千里迢迢、用心良苦的把千載難逢的「因緣法的原說」，傳來了馬來西亞。如果不好好珍惜、努力實踐、體認及反省，並將「因緣法的原說」傳揚於世，不管大師父教多少修行的方法，說了多少因緣法的深入譬喻，我們還是無法獲得真實的利益。由此認清必須「為自己負責」。

身為一個出家弟子，除了如法如律的護持三寶，同時內修外弘，自利利他、自他俱利之外，更加必須珍惜此生的學法因緣，改變人生，不然是浪費生命。感恩師父的啟發！

法語選萃

- ◇ 人們的理性思考常常是為需求(我見)服務、合理化自己的想法。
- ◇ 慈悲不可以為別人設計藍圖。
- ◇ 現實是一種狀態，不是一種存在。
- ◇ 緣由的現況稱「集」，所有緣由的現況都是不定的，是條件相關影響的呈現，所以「無我」。
- ◇ 用已知的經驗觀察現況是不可能成就的，因為是我見。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法中

弘法利生 托鉢化緣

隨佛腳印 正向菩提

紐約 法業

2007年8月11日那天，涼風習習、清爽怡人，空氣中瀰漫著初秋的氣習。周末的法拉盛緬街，人流擾攘，一片熱鬧。

晨間九點半，繁忙的緬街出現了七位莊嚴的出家僧尼。穿著南傳僧服，肩上斜掛著鉢，排列整齊的邁著輕緩的步伐，自圖書館附近，平靜的向著北方大道前行。他們的出現，為的是要替憂苦眾生解疑釋難、宣說佛法、賜予祝福，締結殊勝的佛緣。

當有信眾前來，就停下腳步，隨佛尊者會詢問布施者姓名，和悅地接受供養，並慈悲的為施者說供僧的福田及祝福。一路行來，親近護持的，不僅華裔居士，還見有位路過的外籍女士，即時在附近購買麵包，虔敬供養，並滿心歡喜的接受法師的祝福。

這一群由隨佛尊者帶領，來自於台灣的中道僧團，秉持著「引化眾生」的慈悲力量，千里迢迢來到美東弘揚正法；不辭辛勞，躬親力行、諄諄教導，只為能讓海外遊子親聆世尊聖教法義，趣向解脫。他們

都是受持『原始佛教』律法的僧眾，謹守釋迦佛陀的出家律儀，奉行『不受取、不積蓄金錢，只接受食物』的律戒。秉持的宗旨則是：『循著佛陀足跡，正向滅苦解脫的道路』。在此物慾橫流、爾虞我詐的世間，無疑是股直指人心的清流。

在物質供給多元豐富的這個時代，讓我們的生活條件，維持著相當現代化的水準，卻也不時在人際間帶來競爭和壓力。生活在緊張當中的人們，所遇到的難題，有時甚至現代的科技也無法解決；找不到出路的當前，內心深處，總有著莫名的落寞與無奈；因此而造成憂鬱、癌病等各樣的病症，甚或找不出原因的疼痛，比比皆是。這種情形之下，宗教法義的引導和修行理念的實踐道路，往往成為人們精神上的另一種寄託與出口。由於中道僧團的努力，正法的重臨帶來世間的希望。在此祝福天下蒼生，能有幸追隨世尊的教導，智覺與修學並進，朝向正覺之道而！

（思聞 2007 年於紐約）





正法新聞

2443/2011 年 4/23 ~ 4/24

台北中道禪林二日禪

2011 年 4 月 23 日及 24 日兩天，中道僧團導師隨佛尊者於內覺禪林主持二日禪；這是在台大校友會館舉辦兩個週末二日禪活動後，尊者慈悲度眾而繼續深入闡揚 佛陀禪法的對外宣法活動，多數學法者來自台灣北部地區，其中也不乏來自全台各地的學員，有高雄的熱切學法者，乘坐超過五六小時的火車北上就為了參與這一場宣法活動。

兩天的說法裡，尊者一再強調在佛陀教法下，實修才是度越生死苦海的舟楫；到處參學、挑剔道場或法師的不是，對苦惱的止息沒有幫助。修行的分配應該是三分佛法的學習，七分親身的實踐；尊者並強調學習佛法時，名相少一點，名相堆裡不會有解脫，要努力的是身心的觀察。兩天的宣法在學員的熱切問法及尊者詳細解釋後圓滿結束。相關照片請見封底裡頁

2443/2011 年 4/28

中道僧團結束冬季靜修期

中道僧團今年為期三個月的靜修期於 2011 年 4 月 28 日結束，中道僧團的法師們也將秉於師命，遊化四方，為當世眾生做得度因緣。

來自馬來西亞的三位法師 Bhikkhu Citta Sang

Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Dhammadinnā 一早就由法洲師兄開車恭送至桃園機場前往馬來西亞，迎接他們的是未來一年馬來西亞的繁忙法務。

臨行前，三位法師還都分別攝錄了一段懇切殷要的開示，與台灣法友結緣。

而台灣法友最為熟悉的 Ven. Tissarā 也將於近期遊化紐約。

2443/2011 年 4/30 ~ 5/1

台北中道禪林二日禪

2011 年 4 月 30 日及 5 月 1 日兩天，中道僧團在內覺禪林舉辦今年春季最後一場二日禪宣法活動；這場宣法活動，由隨佛尊者全程主持，參與的學員許多是跟隨尊者學法多年的法友，把握尊者今年春季在台灣的最後一場宣法，為自己的菩提種子灌注甘露，當然也不乏新學法友，其中還有多位來自北傳菩薩道的法師全程參加。

兩天時間，說法重心放在 佛陀教法的實用性，尊者強調學習 佛陀的因緣觀要用在日常生活上，不是上座修習因緣觀，下座面貌又是另一番，要在生活中善用因緣觀的智慧；而且修習因緣觀是應該時時刻刻於六觸入處精勤用功，只要方法得當，即使生活忙碌一樣也能修行。尊者並且懇切的勸勉學員，不要做一個到處求藥籤，卻不用心服藥的病人，只有在六觸入處努力不懈，才有解脫的清涼。相關照片請見封底裡頁



僧團於靜修期間共同整理《雜阿含經》



台北中道二日禪

正法新聞

2443/2011 年 5/3 ~ 5/6

中道僧團與錫蘭僧眾北馬弘法行

檳城

五月三日下午，遠從斯里蘭卡而來的八位年輕比丘剛抵達吉隆坡機場，隨即與中道僧團比丘們搭機前往檳城中道禪林，當晚八點的宣法活動進行到十點半，同時請錫蘭法師 Subodhi 尊者說法，十三位比丘的威儀與慈悲為整個過程注入一股難以言喻的力量與信心！翌日清晨與午時，供養的法友與信眾、老少婦孺約有四十人，在錫蘭法師與中道僧團的偈誦祝福下，歡喜行施！午齋後，隨佛尊者提醒學眾不斷地增上與改變是學習的必然歷程，因此毋須排斥不同信仰的人，大家都是生死輪迴裡的朋友，彼此尊重、相互關懷，持續地進步即可，這一生可以不做聖人，但不要連正常人都做不好。隨後錫蘭法師 Shanthabodhi 尊者也做了一個簡短的開示，臨行前，錫蘭法師們為法友綁吉祥結，表達祝福之意。

威省

五月四日晚上七點四十分，僧團來到威省中道禪林，即便一路舟車勞頓，但八點的說法持續到十一點才落幕。Subodhi 尊者的英文開示，條理分明，互動上的善巧，營造出一股清新活力的氛圍。隨佛尊者坦言於大馬的弘法唯辛勞爾，強調自己既非外國人亦非本地人，而是心無所求的出家人！面對紛至沓來、莫須有的毀謗與攻訐深感遺憾。五月五日上午靜修園的住持法師與英國 Anadajoti 尊者蒞臨，午齋後簡短地開示，隨佛尊者則提醒法友，修行立志可以高遠，但實踐的道路得從眼前做起，生活中若只看別人的不是，卻很少發現本身的問題，只會猶如活在地獄般的可憐，明白世間沒有完美，待人接物才能轉為體諒與了解，進而息止追求完美與無謂欲求。

怡保

五月五日下午五點僧團搭遊覽車離開威省，約兩

小時後，抵達怡保中道禪林。隨佛尊者坦言三年多來弘化於大馬，發現此地的佛弟子真誠、善良、虔敬，因此即使辛勞、承受非議，也甘之如飴！同時表示僧團的責任之一是將居士們的信賴與護法的善行轉化為利益世間的功德，因此實際受益者仍是十方的眾生，中道僧團不受取金錢，只接受四事供養，並藉由不斷地遊化，讓僧眾遠離貪染繫縛，不將道場與信眾當做自己的，如此不僅能相互分享教化十方的經驗，也能讓世人彷彿看到 佛陀當年遊化的行跡。隨後 Subodhi 尊者與 Shanthabodhi 尊者先後開示，最後隨佛尊者特地再為現場的法友簡單扼要地闡述甚深的法義，活動接近尾聲時，意外來了淨修於隔壁精舍的三位緬甸法師，可謂難逢的機緣，隔天清晨一同接受應供後，中道僧團與錫蘭僧眾即前往吉隆坡。



檳城中道禪林



威省中道禪林



怡保中道禪林

正法新聞

2443/2011 年 5/8

馬來西亞吉隆坡 禪林獻地

Sambodhi World 禪林獻地緣起於 佛陀正覺後 2440 年 / 公元 2008 年 2 月，中道僧團將原始佛教（釋迦佛陀的原說）傳揚於馬來半島，將正法正式的根植於這片土地。

佛陀正覺後 2443 年 / 公元 2011 年 5 月 8 日，在佛陀、佛法、僧團的功德庇護下，由中道僧團隨佛法師 Ven. Bhante Vūpasama 等九位僧伽、錫蘭 Ven. Bhante B. Sri Saranankara Nayaka 三位弟子及 Ven. Bhikkhu Subodhi 等八位僧伽眾，泰國 Ven. Ajahn Siri Teepago 等二位僧眾的見證下，吉隆坡虔敬有智之護法弟子：法達、法馨夫妻二人，真誠勇健的護助 釋迦佛陀原說的傳承，奉獻 Ulu yam 將近六英畝土地，作為由中道僧團主持的淨地，在此建立傳承原始佛教之 Sambodhi World 禪林。

獻地儀式在早上 9:00 恭迎 佛像、法寶及僧團入座後，司儀簡述緣起、大眾唱三寶歌中揭開序幕，禮敬「佛法僧戒」及同誦「佛陀初轉法輪經」後，接著由錫蘭法師們誦『大吉祥經』。法達、法馨居士與僧團代表簽囑獻地之法律文件，法達夫婦並說明其捐獻土地予中道僧團創建禪林的意願。中道僧團導師 隨佛尊者代表接受，由施者全家三代同堂親手將文件呈於尊者，現場響起熱烈的掌聲。11:20 由錫蘭法師們唱誦巴利文祝福及回向，並在法師們及法達夫婦共同揭開禪林淨地的銘文後，結束早上的程儀，進行供僧及大家享用午齋。

由北馬及南馬各地前來參與見證的法友約 170 位，大家歡喜隨喜、讚嘆法達夫婦帶領子、女們獻地的發心，活動於下午 2:00 在僧團帶領功德回向，大家一起拍大合照後圓滿結束。

原始佛教中道僧團，將在此淨施與原始佛教中道僧團的功德寶地，建立馬來西亞第一座原始佛教禪修林園道場，廣納十方佛弟子修習原始佛法，成就阿耨多羅三藐三菩提。相關照片請見封面裡頁





2443/2011 年 4/23 ~ 4/24

二日禪側記

台灣 法中

緣起

由於近期中道僧團尚有重要法務亟待完成，以致原訂第十九期(2011/4/21-4/30)禪修營延期舉辦。因此，台北中道禪林另舉行兩梯次周末二日禪(4/23, 4/24, 4/30, 5/1)，以彌此憾。

4月23日清晨微風徐徐，氣候怡人，八點左右，中道僧團與台中、美國、馬來西亞中道禪林同步連線說法，當天有眾多法友參加。隨佛尊者首先針對「事務繁忙如何修行」的議題解惑，強調只要修行就是出家，出家是正覺、離貪、解脫的一個過程，並非一個時間點，斷貪、解脫才是真正的出家。雖然在家人也能正覺，向於離貪，但唯有出家人才能成就斷貪解脫。隨佛尊者以幽默風趣的譬喻，闡述因緣的智見下沒有好、壞之分，只有合適與否。合適不代表「好」，不合適不代表「壞」，若能深諳此理，許多煩惱便可捨離。

隨佛尊者教誡行者，當知修行是個人的事，他人沒有當然的義務護持、幫助、教導與服務我們。莫以驗收者的姿態，只看缺點而不學優點的四處參訪。懇切建議學法者，當以三分理趣為基礎，七分實踐為核心，鑽研名相無助於了解真實實況。同時，提醒行者學習佛法是為尋求出離之道，而非「出人頭地」，更勿憑恃佛法收攝徒眾，沉緬在受徒眾擁護的迷夢當中。再三的強調修行的重點是捨棄貪執、斷煩惱、滅苦，而非獲得尊崇，當秉著良知與智慧而行。又當體

認佛法的慈悲是「當行則行，不當則拒」，並非只是「難捨能捨，難行能行」，做為一個佛弟子當關心眾生能否出離生死輪迴，不是只在乎自己的道場與留住信眾。最後 尊者勉勵學人要有寬大的胸懷，深廣的智慧，深遠的眼光，引攝世人回歸世尊的正法律，讓佛教的教說與信仰趨向一致，佛教徒團結無諍。

4月24日艷陽高照，氣溫驟升，早上八點多便有法友報到，九點開始與各地法友同步連線宣法。隨佛尊者帶領學員研讀《原始佛教之確證與開展》中，《雜阿含》與《相應部》之共說經文，逐一釐清教說，還原 佛陀親說的經法、禪法、菩提道次第，並對整個佛教史與教法的沿革鉅細靡遺地剖析。同時勉勵行者需經史兼通，引經據典之餘，總以簡單易明的譬喻闡述深邃的法義，並且要求學員「即身觀察，緣自覺知」。對於因緣觀與分別觀、禪定與正定之差異，以及禪病警示提出豐富的實修經驗與佐證，令聞法者如獲至寶，豁然開朗，雀躍不已！

課程尾聲，法友各自發問。在此概括引述兩項開示：(1)佛法的修行，無法滿足無明底下的期待，佛法的學習只有發現諸多期待是不可能實現的「妄想貪執」，進而離貪斷愛。世間沒有十全十美，聖者也不可能事事周圓；(2)生命是緣生，不是死亡就沒有，緣生生命之流，不會因為死亡就畫上句號。

此次的二日禪活動，在大家分工清掃環境後，劃下圓滿的句點。

禪林側記

台灣 書記組

4月28日法洲送 Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Dhammadinnā 三位法師至桃園機場，搭機前往馬來西亞，台北中道禪林頓然少了些熟悉的身影。4月30日一整天天色灰濛，悶熱無風，正法在困難艱辛的氣息中煥發著不息的光輝，遠眺著這群實踐「佛陀原說」的出家人，個個秉持著堅毅的信念，滿懷熱忱地默默犧牲與奉獻，仰敬與慚愧之情，油然而生。當天中午用完齋，法師們無有休歇的繼續說法與處理法務。法師與幾位法工討論著慶祝五月份衛塞節的活動事宜，許多法友們也犧牲午休時間，一同幫忙《正法之光》的郵寄事務，由衷盼望正法的根苗能不斷成長茁壯！

中道僧團預計二日禪結束後，將前往馬來西亞弘法與緬甸近一個月，臨別在即，大師父（隨佛法師）殷切地提醒法友勿忘「息除痛苦，利益世間」的學法

初衷，莫將人生歲月陪葬在追逐虛幻的宗教榮耀與宗派利益上，並對因緣法有非常精闢清晰的闡釋，令聞法者受益匪淺，法喜充滿。大師父強調修行重於明見事實，以「明」為本，開展離貪的正見，依此正見起離貪的八正道，在六觸入處精勤不放逸，而能捨斷貪愛、繫縛。只要修行得法，確當無誤，即使生活忙碌也能修行。此外，大師父也介紹常年遊化的修行體驗，由於中道僧團遊化只在每個地方停駐幾天，因此熟悉下的歸屬感與安全感難以增廣，長期內化下，對任何人事物便不多生染著、繫縛，也無有長久擁有信徒的想法，而當前就只是認真地對待眼前的因緣。在說法之餘，大師父訴說著近四十年來台灣社會與佛教的變遷，對於現今的形態感慨萬千，緬懷昔日純樸善良端直之風，修行人難以適應功利鬥爭浮華的風氣。勉勵學人戮力修行，息苦清涼，別作只抓藥方，而不服藥的病人！

2443/2011年4/30～5/1

二日禪側記

台灣 法崇

今天（5/1）是台北中道禪林舉辦二日禪修營的第二天，明天一早隨佛尊者又將帶領僧團，前往馬來西亞做為期一個月的弘法。從去年原始佛教會成立暨公開弘法以來，中道僧團及導師隨佛尊者即馬不停蹄地在許多國家來回辛勞奔波，為了讓眾生有機會聽聞修學佛陀正法，並期望能傳續佛陀正法於未來而努力。

隨佛尊者開示 佛陀教法在佛教發展的歷史中，約略可以分為四個階段：從佛陀住世到佛陀入滅後第一次經典結集期間的七事相應教，其內容的特色是非常簡潔樸實；其次為佛滅百年內以至第二次經典結集期間，教法的內容有增新，只要傳誦的內容不違背原始經說，皆納為佛說，如是增新發展為四部聖典；再來是部派分裂後，各自部義明顯假托為佛說，並附會到四部聖典中；最後，各部的修行內涵，變成以部義論

說為主，佛經為輔了，教說內容已經混雜太多似法非法的教法了。如今佛教典籍浩瀚如大海，其內容更是新舊混雜、真偽難分，若無法從歷史的演化當中追根探源兼具檢擇的智慧，而認為「如是我聞」皆是佛說，則迷失於茫茫大海之中是必然的結果。

最後，隨佛尊者並鼓勵大眾，努力修習因緣觀，從而產生面對生活的智慧；從因緣觀的修習去認識到：每個人的因緣都不同，所以要站在別人的因緣角度去思考，而非只用自己的因緣角度去解讀，這樣學習佛法才有益處。隨佛尊者強調，自己與中道僧團到處弘化宣法的目的只是為了引攝世人，回歸佛陀的本懷，在信仰一致、教說統一、法同一味、和合無諍之下，傳續佛陀的教法，令之光耀於世，讓後世的佛弟子，得以親觀佛陀真面目，這樣才能真正使佛教傳諸久長、利益眾生。

人生的一堂課

馬來西亞 法相

三月十五日，隨佛師父和 Bhikkhu Aticca 前往印度之前，在馬來西亞停留了三天，以處理吉隆坡法務事宜。第二天午齋後，法摩師兄禮請師父到一位法友的家，請師父為這一位病重的法友開示說法。師父慈悲的答應了！這位法友是吉隆坡我們這群年輕法工所認識的朋友，也是大學時期在佛學社一起擔任法工相當活躍的一位法侶。不幸的，他患了癌症，病情已經相當嚴重。

大師父見到這位法友，保持一貫坦率真誠的作風，說到：「我來這裏，不是要對你說些安慰的話，而是讓你準備好面對所謂的「死亡」。這是不久之後，你即將面對的一件事。其實，沒有所謂的「死亡」，生命沒有一個結束，只有一直不斷的生……生……生……，所以不用害怕「死亡」。這一句話，深深的烙印在我的腦海裡，直到他臨終前，這位法友的太太，在他耳朵旁邊提醒他的話，也是這一些話。師父接著為這位法友開示 佛陀的原說教法，大概的意思是，當于六觸入處正思維，保持正念，正觀眼和色為緣生眼識；耳和聲緣生耳識；鼻和香緣生鼻識；舌和味緣生舌識；身和觸緣生身識；意和法緣生意識。當身心發生這六種覺知，需要保持正觀，了知覺知是在因緣中呈現的歷程，所以感覺疼痛時，不要慌張害怕，不要貪逐眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識……。

慈悲的師父，接著為他授持三皈五戒，並予他法名：法來。叮囑這位法友要能依正法為念，在正法中生，而他在來生的因緣，能聽聞正法，依佛陀法教走向正覺解脫之路。

四月十七日，接獲他太太的通知，告之法來師兄隨時會離開我們了。收到短訊的那一刻，只能對生老病死感嘆無奈。我一早到了醫院，剛好碰到醫生來巡房，法來當時意識清楚，對醫生的詢問依然用力回答。呼吸，對於健康的我們來說，是一件自然容易得

不行的事，但對於垂危病重的病人，每吸進一口氣，是那麼的費力與珍貴；到了中午，我再次到醫院去。不久後，法來師兄的呼吸開始不正常，時而快、時而慢，當時他身邊除了家屬以外，就只有我一位法友了。眼前的他，知道這一期生命即將結束，我沒能做什麼，只能偽裝保持鎮定，在他耳邊轉告深深烙印在我心裏的師父那一些話，然後念誦 namo tassa……，一直到測心跳儀器顯示零，眼睛從此蓋下了，呼吸再也沒有了。

我上了人生寶貴的一堂課。看著生命在眼前逝去，其實是感覺不安、害怕、慌張，心裡不願意接受這一生命（為自己所熟悉的人）不再活動於世界的事實。但是，緣生得人生原就無法常恆不易，睡一覺醒來了，可能下一次就再也不會醒過來了。這一刻呼吸那麼容易，可能在下一刻呼吸就突然變得困難了。現實由不得我們掌控，也沒辦法由我們來主宰，即使是簡單的呼吸也是如此。對於六觸入處，我們不斷的妄執、貪戀、攀緣，即使是呼吸。生命的最後一刻，凡夫的我們，依然貪著六觸入處，拼命的吸每一口氣，拼命的感覺「我」的「存在」。但是現實的真相，是「依因緣而生之法，也必是依因緣滅而滅之法」，既不值得貪戀，更無法擁有。在這一世的生命裏，於當前現實的六根緣六境生六識，就是我們修行最好的入手處，最貼近我們的真實生活。簡單如呼吸，也可以是修行的地方，而不是用虛幻想像出來的方法，才是最真實可靠。

佛法格言

◇ 愚癡凡夫、無聞眾生，於無畏處而生恐懼。愚癡凡夫、無聞眾生，怖畏無我、無我所，二俱非當生，攀緣四識住。何等為四？謂色識住，色攀緣，色愛樂，增進，廣大，生長；於受、想、行識住，攀緣，愛樂，增進，廣大生長。(SĀ 64)

2443/2011 年 5 月 3 日～4 日

中道僧團檳城弘法側記

檳城 書記組

久違的 Bhante Citta Sang Varo 和 Bhante Dhammadisā，隨中道僧團到臺灣三個月安居靜修後，終於在 2011 年 4 月 28 日再從臺灣前往馬來西亞檳城中道禪林。2011 年 5 月 3 日中道僧團隨佛尊者、Bhante Aticca、Bhante Paññācakkhu、及 3 位居士，還有來自錫蘭的 8 位比丘和 1 位居士，也到達了檳城中道禪林，展開 5 月份在大馬第一站的弘法行程。

2011 年 5 月 3 日（星期二）

由於今天是工作日，許多法友都得上班，因此當天道場就只有 Bhante Citta Sang Varo、Bhante Dhammadisā 和幾位法友忙著打掃及整理一切。Bhante Dhammadisā 更是從回來即開始忙著環境的整理，法師勤奮的態度讓大家感佩及學習。

當一切時間安排就序，卻接到通知班機將會提早到達檳城，法工們緊張得有點手忙腳亂，因要重新安排接機事宜，下午 3 時左右，兩位法師和法友們就出發到機場等待接機了。接機的法友在半途中，再接到通知班機延遲了，法友只好折返將兩位法師載回道場等待，而有些法友則在附近停留休息。班機延遲至 7 時 10 分才到達檳城。法友和兩位法師仍提早出發到機場，在道場的法友忙完準備的工作後，靜心等待法師們的到來，時間耽擱了幾個小時，法師們真是辛勞了！

將近 8 時左右人潮紛紛湧進，道場也開始熱鬧起來，有些甚至還拍起照來呢！法工見狀後，就向大家解釋禪堂裏：不准拍照，不准用電話，不准錄音，不准喧鬧，希望大家能合作，同時告訴大家班機延遲了，請大家耐心等待。另外，法工藉此機會向大家宣布衛塞節活動的流程。8 時 15 分左右，隨佛尊者及諸位法師也到達了道場。大家恭敬迎接禮敬法師們後，坐下靜心聆聽隨佛尊者開示。

隨佛尊者先向大眾說抱歉，因為讓大家久等了。接下來，隨佛尊者向大眾開示，而 Bhante Aticca 則以英語翻譯，隨後錫蘭 Bhikkhu Subodhi 以英語向大眾開示。開示後，錫蘭法師請大家閉上眼睛，法師們誦

經為大家祝福，錫蘭法師並將從錫蘭帶來的一尊佛像，交給隨佛尊者與中道僧團結緣，最後在法師們與大家合照中結束了今天的行程，法工即到二樓齋堂準備第二天的供養及活動安排。

2011 年 5 月 4 日（星期三）

清晨 6 時左右，道場已有虔誠的法友正在準備早齋。大家有如平日一樣把準備好的各種各樣食物擺放在桌上供養法師們。用完早齋後，大家一齊跪在地上，聆聽錫蘭法師們的誦經祝福。

到了上午 10:30 分，就有法友帶了水果及食物來準備午齋的供養。虔誠的法友除了準備清淡食物，也很細心地準備咖哩食物供養法師們。午齋後錫蘭法師也利用少許時間為大家開示和誦經祝福。每次早、午齋前後，隨行的臺灣法友都會主動的來幫忙清理和擦拭碗碟。

下午 1:30 分，隨佛尊者與 1 位錫蘭法師在 3 樓禪堂為大家開示約 1 小時。大約下午 3:15 分，由法星師兄安排 3 位臺灣居士，8 位錫蘭法師和錫蘭法師的淨人到檳城旅遊勝地——極樂寺去參觀一盡地主之誼。中道僧團的法師們則留在道場休息。將近傍晚法友們就將 13 位比丘及 4 位居士，載送到威省中道禪林，至此檳城的弘法行程就告一段落了。



臨行前，錫蘭法師們為法友綁吉祥結，表達祝福之意。

2443/2011 年 5/5 ~ 5/6

中道僧團怡保弘法紀實

怡保 書記組



5 月 5 日晚上 7 點 15 分，隨佛尊者、4 位中道僧團比丘、8 位斯里蘭卡比丘及 3 位臺灣居士和 1 位斯里蘭卡居士，乘坐旅行巴士從威省抵達怡保中道禪林。

12 位比丘在隨佛尊者的帶領下進入禪堂禮佛，護法居士禮敬法師們後，隨佛尊者隨即慰問當地護法，並向 8 位斯里蘭卡比丘們介紹，怡保中道禪林的成立過程及當時的護法居士。由于該天晚上 8 點將會有一場公開于大眾的弘法會，法師們無法與當地護法居士長談。過後，法慧師兄就帶領 8 位斯里蘭卡法師到住宿處歇息。

在弘法會裏，隨佛尊者再次向法友回溯原始佛教會在馬來西亞成立的點滴與艱辛，希望法友們好好珍惜學習正法的機緣。接著尊者請斯里蘭卡 Bhikkhu Subodhi 為怡保法友開示，Bhikkhu Subodhi 慈悲地引用《南傳增支部》3.22 經為法友解說存于世間的三種人：

第一種是得見如來，或不得見如來。得聽如來所教法、律，或不得聽如來所教法、律。[無論如何]于諸善法，不入于正性決定性。

第二種人是得見如來，或不得見如來。得聽如來所教法、律，或不得聽如來所教法、律。[無論如何]于諸善法，入于正性決定性。

第三種人，得見如來，並非不能得。得聽如來所

教法、律，並非不能得。于諸善法入于正性決定性。Bhikkhu Subodhi 希望大家都是第三種人，就因為我們是第三種人，隨佛尊者才千里迢迢的從臺灣前來這裏說法，希望法友能在聽聞佛法後能憶持並實踐佛法，法師也籲請法友好好珍惜聽聞佛法的機遇與善緣，不要像放在湯水裏的勺子，浸在湯水裏卻不知其味；前來聽聞佛法，就要把所聽聞的法銘記于心並實踐于生活中，不然就像把糖果交給你，你卻把糖果放在腿上，站起來離開道場時，糖果就這樣掉在地上了，根本無法嘗到糖果的滋味。Bhikkhu Subodhi 生動地以各種不同的譬喻為法友開示，法友們都法喜充滿！

隨佛尊者在弘法會結束前的最後十分鐘，慈悲地為出席的法友宣說因緣法；雖是短短的十分鐘，但已向法友透露因緣法的精髓，感恩隨佛尊者的慈悲。

弘法會結束後，隔鄰緬甸佛教道場的 4 位比丘到訪，還和眾法師、法友們合照。緬甸法師誠邀隨佛尊者及斯里蘭卡的法師們，前往緬甸佛教會參觀。該道場的緬甸居士熱情招待法師，還布施袈裟給眾法師們，結下了善緣。但諸位法師離開緬甸佛教會前，依律戒將多餘的袈裟捨回予緬甸佛教會，隨佛尊者及法師們回到道場歇息時，已是將近凌晨 1 點鐘了。

翌日清晨 7 時，除了 13 位比丘，怡保法友也邀請了 4 位緬甸比丘前來受供早齋。17 位比丘用了早齋後，斯里蘭卡法師帶領誦念慈經，慈悲地祝福法友平安吉祥。早上 8 點鐘 13 位比丘及 4 位在家居士乘坐旅行巴士前往吉隆坡。

13 位比丘們旋風式的蒞臨怡保，雖不足 24 小時就離開了，但也為怡保中道禪林印下了歷史性的足跡。自怡保中道禪林成立以來，還是第一回同時供養 17 位來自臺灣、馬來西亞、斯里蘭卡及緬甸的比丘，怡保法工及法友亦歡喜布施供養，忙得不亦樂乎。最後，在此我們也不忘感謝霹靂怡保佛教福利社，不分彼此地慷慨借出他們的會所，讓 8 位斯里蘭卡法師住宿一個晚上。Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !



自淨其意為那椿？

紐約 小妮子

佛家的自淨其意，不僅其他宗教的外道不知或曲解，就連大多數當今的佛門，廟宇中的僧俗二眾，對其真意為何應當要知道，應當要修，以及如何修自淨其意，也早已被人放於次要位置而不受重視，因為它沒有“諸惡莫作”，“眾善奉行”兩句那樣容易討喜眾生。唯恐若因為要求眾生自淨其意，則極可能引來信眾的不愉悅，因而，為顧全自己受信徒接納、尊敬、供養的地位，而少說，甚至不說。以至於使現今的任何以標榜清淨純樸，表面上和平可靠的宗教團體，最終淪落為各種貪欲所驅使，或做出以貪欲為因的社會惡行。以各類宗教之名來行詐財、騙色，侵犯人權的事件。使得世人對宗教失去信賴，進而認定宗教也非人類苦難的避難所，因為它也不免被人的欲流所擾，無法完全自清自律。因此，人間才註定要繼續充滿無奈，使得每一個人都還要不停的在尋尋覓覓，似乎永遠無法得到心靈痛苦的息止。有智者在其中尚能選擇自制，然而，“無明”的眾生，則往往失去主見，隨波而流轉，於無盡的欲海和痛苦之洪流當中，時時抱著“等待他力救度”的錯誤期盼，也就因為這樣的社會群眾心態，有形無形地在社會中鼓勵並製造出各形各色，自稱是問題解決者的超人、高人、奇人、救世主，甚至鬼神的化身來欺騙眾生。對此社會現象，大家應是耳熟能詳不陌生的，這何需高深的學問才能看穿呢？原因何在呢？上下交相利，大家都不知，不修，或不行“自淨其意”是也！

然而，中道僧團的 隨佛法師以其近四十年對佛法老實探究與修行的經驗，告訴我們 佛陀的真實教法，是確實可以讓我們在世間出世間，息止痛苦與安頓身心的。同時，學法者必須要是品德高尚的，是勇於直率向內探究自己，並願意自我持續不斷淨化，更正與息貪的人。他不一定要有世間的頂級知識與能力，但卻一定要具備能於茫茫大海中識得與拾得珍珠的慧眼與耐性。隨佛法師不惜忍受承擔各方無明的批評與惡意的曲解，矢志盡形壽，努力教授十方眾生，如何直指修行核心，依正法修行，漸漸達成“自淨其

意”的境界。當今世上，正直清明的人，能於此生聽聞佛陀的真實教法，可謂擁有了無上的大幸運與大福報，著實難能可貴。

然而，世上眾多的知識份子，知識頂級，能力超強，卻往往是一群自以為聰明，而陷入迷思的人，善於利用社會需要，無限上綱的運用其所謂的「俗世智慧」，爐火純青的來使用文字遊戲，無所不用其極的濫用充滿煽動性的“概括性語句”，諸如：心靈上的無窮無盡，一切唯心造（唯心論），或宇宙萬物都是原子，分子等基本粒子所組成（唯物論），將世間本各有不同因緣的人，事，物的真實緣生現象，歸納化與一般化，並賦予最終或最極限的意義，諸如「空」，「一切如夢如幻，了不可得」（此是一邊）；甚至歸諸一切為神格化的個人所造作（此又是另一邊）。而且，這一切所說，都不是任何一個，“使用”此概括性語句的人，窮其一生所能完全經驗的，並能檢驗其真實性的。因而也就不能為人提出有效的證明的。然而，他們卻自認自己聰慧過人，將其所學所見的那些業已偏頗的知識，拿來對苦難的世人宣說。這種種雜染著人類貪欲動機的創新與好奇，想比別人好，想說服別人，想領導別人，想揚名立萬，想擁有權與利，想出人頭地，深怕時不我與的發揮他們天馬行空的想像力，到死仍無法放下，等等不可勝數，想東想西，想這想那，想前想後，唯獨就是不想老實做人。正是佛陀所說，世人的毛病與世間苦痛的根源。

除卻你習慣性的以自己的好處為依歸的任何貪念，代之以因緣法的正念，正智為圭臬的正行，積極努力，在當下的因緣裡，作利益眾生的事，則福慧自然雙至，道路自然呈現，斷無明見道，也因此是可行可證，那裡會了不可得呢？因此，吾人當努力斷貪愛，寡欲知足，心安理得。如何才能斷貪愛呢？關鍵的法門，就要植根於自淨其意。而要如何自淨其意呢？就要了知因緣法。要如何了知因緣法呢？就要去蕪存菁，回歸 佛陀的原始教法。然而，在哪裡可以學

得佛陀所教的因緣法呢？在遍布美國、台灣、馬來西亞的原始佛教會，都有傳續佛陀原始教法的中道僧團，來帶領世人在每日生活中努力落實因緣法。能自淨其意，自然能諸惡莫作，眾善奉行，世間和平。反之，則口號意義大於實際，“諸惡莫作，眾善奉行”喊得再響，也不必然導致自淨其意的效果。君不見以“諸惡莫作，眾善奉行”為口號鼓吹別人發慈心的人，也常是詐財騙色的主角，這樣的新聞不也是層出不窮嗎！因此，是該把次第修正一下才是啊！

另一個也以不能自淨其意為根本原因，以致誤解應有修行次第，而導致世人，錯誤的盲修瞎練，浪費時日，不得其門而入的例子，也順便在此一提，以供參考。按照 佛陀的說法，要先“解脫”，才會有“解脫知見”，因此要努力不懈的依循正確的道次第自修，親近善知識（說因緣法，四聖諦的佛弟子），聽聞正法（佛陀的原始教說），內正思惟（依於因緣法，四聖諦，修以四念處入手的七覺支來反覆禪觀達到緣自覺知的自證），法次法向（依遠離，依無欲，依滅，向於捨，次第漸次無間等的不懈修行）直通斷貪與漏盡的解脫，一旦能達到老實自證的解脫，自然就會有解脫的知見。而不是如很多迷失的學佛者，因不能自淨其意，而錯誤的執持凡夫我見，以為要努力將解脫的知見（法門，秘笈，神通力等凡夫妄想與期待）掌握在手裡，才能有解脫。不老實依正法修行，耐心腳踏實地的從日日增上中，漸得啟發，斷除無明，甚而達至漏盡解脫。卻要固執凡夫的智慧，自以為是，本末倒置，豈不可惜？也無怪乎大多數的人，總要不斷尋法求道，縱令已接觸了正法，也因對次第的錯見，而仍在尋覓，永遠無法安頓其業已勞碌的身心，而使生命中的苦痛不得息止。更有愚昧者，經過上窮碧落下黃泉的尋覓，竟得到附佛的異說，但卻以為自己已得解脫知見，更“故”作聖者樣，急“欲”展現其所謂無量無邊的慈悲心，而勇敢的“自己”選擇不要解脫，而要以“個人的意志”發願，來抵擋因努力正確修行之後，水到渠成而有的解脫，“故意”“留惑”來繼續輪迴，陪伴苦難眾生。殊不知，達到解脫，並得解脫知見的次第，乃是不可逆的修行。如此，不合邏輯的，自認可以在得到解脫知見之後，還可以決定是否要解脫，乃是不

折不扣的凡夫妄見，也因此必定隨其凡夫的因緣繼續輪迴，那裡會有解脫知見呢？佛陀說：“食（愛喜）集則身集，食（愛喜）滅則身滅；觸集則受集，觸滅則受滅；名色集則識集，名色滅則識滅；作意集則法集，作意滅則法滅。”（雜阿含 609 經；相應部念處相應 47.42 經）不如理作意者無善無益，佛弟子豈能不時時謹言慎行，努力效法 佛陀，也做一個真語者，實語者，不妄語者呢？能依遠離，依無欲，依滅，向於捨，次第無間等地如理作意，與不懈修行，直向正向斷貪與漏盡解脫的行者，才是 佛陀真弟子與寶貴正法的明燈。

生死事大，無常迅速，大家趕緊依循 佛陀的正法前進，別再浪費時光在無用的妄論上啦！時時不放逸，信靠正念，正智，正行，耐住性子如此修行，寧靜平安與順心才能與你同在。「取法乎上，僅得其中；取法乎中，必得其下」。“自淨其意”才是道，才是修行的重點與核心！與所有佛弟子共勉。

法語選萃

- ◇ 人生有困難是理所當然（緣生法即苦法），沒困難是偶然。造成困難的原因，一定是此有故彼有的發生，故也能此無故彼無而消失。當下除了可以積極參與改變，也要懂得避開惡因緣，因為所有問題之緣由，一定在問題之中，改變緣由，問題就會變形、被撼動，雖然有些問題不會一次就可解決，付諸努力後的改變不會一下就到位，但千萬不要一事無為，緣生法皆是開放性的，做一些良性的改變，做目前可以做到並有影響的作為，問題一定會改變。
- ◇ 人類多數的理性思考，不是在探尋真相，而是在忙著合理化自己，人們喜歡將現實事務的資訊串接起來，以「個人情感上需要」來加以解釋，並將「訊息」合理化以配合「情感上反應與需要」，肯定自我的需要、想法、作法，讓這些說得通（解釋成好像說得通），以符合自己的需要，又將自我合理化的概念當成真的（自以為是）。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法住



中道禪覺營 花絮與感想

馬來西亞 法中

排錯隊

隨佛法師說：他在紐約遊化時，曾經有人帶他到大都會博物館參觀。由於博物館裡面典藏非常豐富，有很多的古埃及文物，所以每天都有很多參觀的人潮，排隊進場的隊伍往往排得很長，在長長的人龍前面，有人就擺起小攤做生意。如果不依循佛陀的原說而行，就會如同排隊進博物館，有的人傻乎乎的跟著前面的人前進，最後才發覺自己排隊，竟排到買熱狗的隊伍去了！

一樣的，我們學佛的目的就是離苦、斷無明、貪愛，但到後來我們卻走上了甚麼道，自己也不知！

惱苦滅

這是我第二次參加 隨佛法師主持的禪覺營，這次收穫更豐盛，心中充滿法喜，久久不能自已。這次禪覺營參加者多是老參，已多次聽聞 隨佛法師宣講的正法，感覺大家都很用功，整個禪覺營充滿了專注修行的氣氛。禪訓的前六個夜晚，附近可能是廟會的關係，天天都有高分貝的歌舞秀，直到午夜才結束。但是，每位同修法友都能專注在聽法和禪修上，可謂心靜耳不聞。每天十點回到寢室，每個人倒頭就睡一覺到天明，鄰近的夜夜笙歌似乎都沒吵到法友們，也沒聽到法友們為這吵雜的歌舞聲發牢騷，真是了不起！隨佛法師還幽默的說：「真熱鬧啊！」法友們的耳邊只有 隨佛法師說法的聲音：「耳緣聲生耳識，三事和合生觸，觸生受、想、思...」「耳緣聲不正思惟，生無明...」看來大家都已參透因緣法的集與滅。「無明滅則行滅，...乃至憂悲惱苦滅。」

自我毀滅

隨佛法師一直在課堂上說修行要生厭、離欲、滅盡。有一位同參驚訝的問師父：「那修行到最後，不就是自我毀滅嗎？」師父說：「是的！但請不要慌，因為只有五陰的集與滅，根本沒有我啊！」

捨不得

隨佛法師說：在中國桂林這如詩般美麗的地方，漁民會豢養一種鳥(鸕鶿)幫忙捕魚，他們在鸕鶿的脖子上套上繩圈，只要看到水中有魚，鸕鶿就會認真而快速的鑽進水裏，張開那張大嘴巴，很狠的把魚吞進去。但是等到鸕鶿認為魚已經入肚而飛回船上後，漁夫只要輕輕的把繩子一拉，鸕鶿的脖子一緊縮，就會把吞到嘴裡的魚又給吐了出來，一點也吃不到。我們一生所有的努力追求，就如鸕鶿看到水裡的魚一般，認真而快速，手腳快到不能再快，就怕稍縱即逝那條魚跑了，但是含在嘴裡自認為擁有的，到頭來又得到甚麼了呢？！

一般相愛的夫妻同修，又想配偶學佛，減少煩惱；又怕配偶太認真，修得太好，來世就做不了夫妻了！其實此世的因緣結束了，如何能盼得來世的七世夫妻緣呢？！更何況此生此世又能擁有甚麼呢？這就是隨佛法師常說：眾生嘴裏說著想要涅槃，其實只是口是心非的幌子而已，心理還真怕得很呢！

盲龜遇浮木

隨佛法師對我說：「you are so lucky!」是啊！學了三十多年的佛法，真慶幸這一生還能夠如盲龜遇浮木般，聽聞到 佛陀的正法！聽 隨佛法師不厭其煩的反覆解說因緣法，一連講了三天，我心理一直在納悶，隨佛法師嗓子都快沙啞了，為甚麼還要一而再的重覆的講呢？到了第四天，隨佛法師的嗓子真的啞了，我才知道他的用心與苦心，為了讓聽法者明白因緣法，不厭其煩的用各種角度與譬喻來宣說，即使自己的喉嚨受不了也不停歇。「師父引進門，修行在個人」。師父啊！您打開了我的雙眼，指出了一條明路。即使是跌跌撞撞的，我也要自己「摸著石頭過河」。

當我聽到 師父講的「十二因緣的現起與流轉」時，我的心裏在涕淚悲泣，那是聽聞正法的感動與法喜！感謝 師父的慈悲教導，使慧命重生！要如何回報？師父只是一再叮嚀：「要利己利人、要護持 佛陀正法律僧團、要護持 佛陀正法。」這是佛弟子的責任，我等都要頂戴奉行！

歡喜行施

台灣 法藏

幫忙「原始佛教會」找一輛八人座車已有二個月，終於找到一輛可供使用的座車。1999 年份福斯廂型自排八人座，原是個人用車只行駛 82000 公里，但加上後續整理汰舊的費用後，還沒有達到師父們的儉約實用原則。經由這一次的經驗，看似內心的渴望減少了一些，還是希望能再有機緣，幫忙禪林找一輛安全性高的五人座轎車，汰換目前非常老舊的小車。雖然師父們說：「不急」。

對在家居士來說，要買一輛車很容易。因為有錢，我們就可以隨心所欲購買想要的東西，只要喜歡就好。雖然居士護持的意願，可以找到更好的車子，但是「不受取、不積蓄、不使用金錢」的師父們是非常有原則，考慮的層面也相當多，師父還是認為不要讓護法花費那麼多，也可以找到安全實用的座車。由於受限條件越多，難度就越高，所以讓護法居士無法馬上買到，無法隨心所欲了。因為這樣，才有現在的心得與大家分享。

剛開始時，心裡好急，想盡快找到一輛好的車子，腦袋想的都是車子，路上看的也是車子。上網找、車行看，車子越看越多，幾乎不知道要怎麼買了。好希望車行老闆能如同我們的心意，少賺一點錢將車賣給我們。但是，生意人就是要賺錢，他們還能想到甚麼呢？而且大部份人講的都不誠實，還教你虛報價錢（將多報少，多者自付），只想賺你的錢，所以一直沒有成交。

這次是在嘉義的車行購買這輛車，老闆說是車主自賣，以他的專業及經驗，認為這輛車車況良好，所以車價比行情還高。大師父特別交代要確保車子沒問題，就請在嘉義的妹妹，央請當地保養廠的老闆幫忙做檢查及試車。回台北後，進保養廠做徹底的檢修，發現車子根本沒甚麼照顧，太多的零件需要更換。雖然知道又要被保養廠敲竹槓，但是為了使車子的狀況維持良好，並確保行車安全，也只好忍痛花這筆錢

了。

事情的成就，是與他人及眾多因素一起進行，沒有絕對的「誰」好、「誰」壞，沒有欺騙的「人」、沒有被騙的「人」，而只是有「不真實的事」，一切皆是在相互影響中進行著。在經歷過程裡，正見是重點。雖然沒辦法如願求的那麼美好，但在過程中能盡心盡力就是好。用誠懇的念與態度，對待相遇的人，讓對方有機會了解佛法、親近三寶，並且讓他們了解佈施、供養，不是給了佛教、師父們甚麼，而是經由具備智見及戒律嚴謹的僧團，將供養轉化為利益世人的福澤功德。所以，要不要做就看自己囉！回饋社會的機會難得，真的要好好把握人生的機緣，唯有心存善念、利益他人，內心才得有所喜悅。歡喜行施者，當得於喜樂，離欲而行施，必得滿足福。

法語選萃

◇ **學習的目的是為了什麼？為了解決問題。**如果我們的學習不能解決問題，那麼你的學習就變成個人的問題了，表示你在浪費時間、金錢、體力，只是多增加一份技能與知識罷了。我們關心的是佛法能否幫助眾生解決問題與痛苦，我們應該找回 佛陀教導我們的真實之道。

◇ **佛法要解決什麼問題？**

對佛弟子而言：

現實生活中的痛苦與生死輪迴的問題。

對一般人而言：

(1) 現實生存的問題。

(2) 現實生活品質的問題——解決生存問題的過程中，會有許多的煎熬與痛苦的問題。

◇ **修行的重點在於「生活的內容」——待人接物、起心動念。**若不在此努力、超越生命，就只是空談。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法中

由韓國白菜危機看「身土不二」

台灣 編輯組

去年底今年初全球氣候異常，韓國、日本相繼陷入「白菜危機」，「高麗菜斷糧」躍上新聞版面。需要到中國與台灣來採買白菜與高麗菜，將這二個國家推行的「身土不二」理念受到挑戰，看到這個名詞，乍聽之下感覺不知所云。簡單的來說，它要表達的是「人類」與其土生土長的「環境」有著密切關連與影響。

「身土不二」這個名詞已被日本、韓國廣泛地應用，意思是：自己家鄉土地上生長出來的東西，最適合當地的人。就是說「身」與「土」不能截然分割，每一個人與生養自己的水土無法絕對的劃分。反之就會造成我們常聽到的「水土不服」。我們離開自己的家鄉跑到外地，一段時間後便會出現水土不服的現象。

孰不知，這一觀念與中國「天人合一」的思想是一脈相承的。佛法的古老經說中有這樣的講法：「有四食、資益眾生，令得住世，攝受長養。」、「食集則身集」，色身得靠食物滋養才得以維持，兩者是有密切影響的。近代，「身土不二」為日本大正時代的「食養會」提出，作為提倡：「進食本地生產的應節食物和傳統食品有益身體。」的一個口號。「身土不二」在韓國大街小巷也隨處可見，韓國民間組織「農協」於1950年以後也提出這一口號，目的是號召韓國人消費本國的農產品：「韓國土地上生長的東西，當然最適合韓國人的身體」，意思是韓國人應當吃韓國的農畜產品。在當地超市貨架上，看到米袋上印著「身土不二」字樣，它的價格一定比進口米貴上許多，衍生至韓國各行各業中，愛用國貨的現象也十分明顯。推動這個理念的韓國受益匪淺，農民的收入增加，國貨的質量提高，國內市場得到保護，更為韓國工業進步奠定基礎。

在台灣，大家對「身土不二」這一名詞還相當陌生，也很少人有這種觀念。現今台灣的食品也幾乎無地域、季節時令之分。每到超市看到琳琅滿目的食物，儼然就是全世界食物的集散地。人們也很勇於嘗鮮，各國、各地的美食餐廳幾乎都在台北街頭林立；

我們可以看到炎炎夏日開著很強的冷氣吃著火鍋，在身穿重裘的冬天也啃著西瓜，同一場合有人穿著T恤，卻也有人穿著西裝...，這一切違反自然的事已不再被視為奇聞怪事...。

當然人活著必定有賴食物才能維生，但是現代人卻吃太多奇奇怪怪、非必要的食物，完全不理會身體的需要也是要跟著節氣來走的。中醫治病都會先望、聞、問、切，也很注重病人所吃的食物，認為食物與中藥都具有相同特性，跟養身、治病有著密切的關聯與影響，戰國時代名醫扁鵲這麼說：「為醫者，當洞察病源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後用藥。」將來，一旦我們沒有出遠門、人在家中坐，卻有水土不服（生病）的現象時，那時就該多少思考一下「身土不二」這一觀念及其影響了。



佛陀正覺後 2443/2011 年 4 月 23、24、30 日 & 5 月 1 日

中道二日禪留記





指導：中道僧團
導師：隨佛法師（烏帕沙瑪比丘）
Ven.Bhikkhu Vūpasama
發行：原始佛教會
發行人：明至法師

❖ 台北 中道禪林 O.B.S.T.-Taipei

台北市北投區登山路 139 之 3 號
電話：(02) 2892-1038 傳真：(02) 2896-2303
http://www.arahant.org

❖ 台中 中道禪林 O.B.S.T.-Taichung

台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1
電話：(04) 2320-2288

❖ 紐約 中道禪林 O.B.S.A.-New York

136-31 #1B, 41Ave. Flushing, NY 11355
Tel: 718-445-2562 Fax: 718-445-2562
http://www.arahant-usa.org Cell: 718-666-9540

❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

61A & 61B, Jalan Chung, Ah Ming, 31650 Ipoh, Perak, Malaysia
Tel: 05-2410216

❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

77-3 Lorong Selamat, 10400 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 04-2288100

❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 04-5309100
http://www.arahant-mas.org

歡迎索閱《正法之光》結緣流通

email: pucchati@gmail.com Tel: (02) 2892-2505
響應綠色環保，減少紙張，歡迎提供 email，索取電子檔。

* 台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會

* 美國護持帳戶：

1. O.B.S. (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

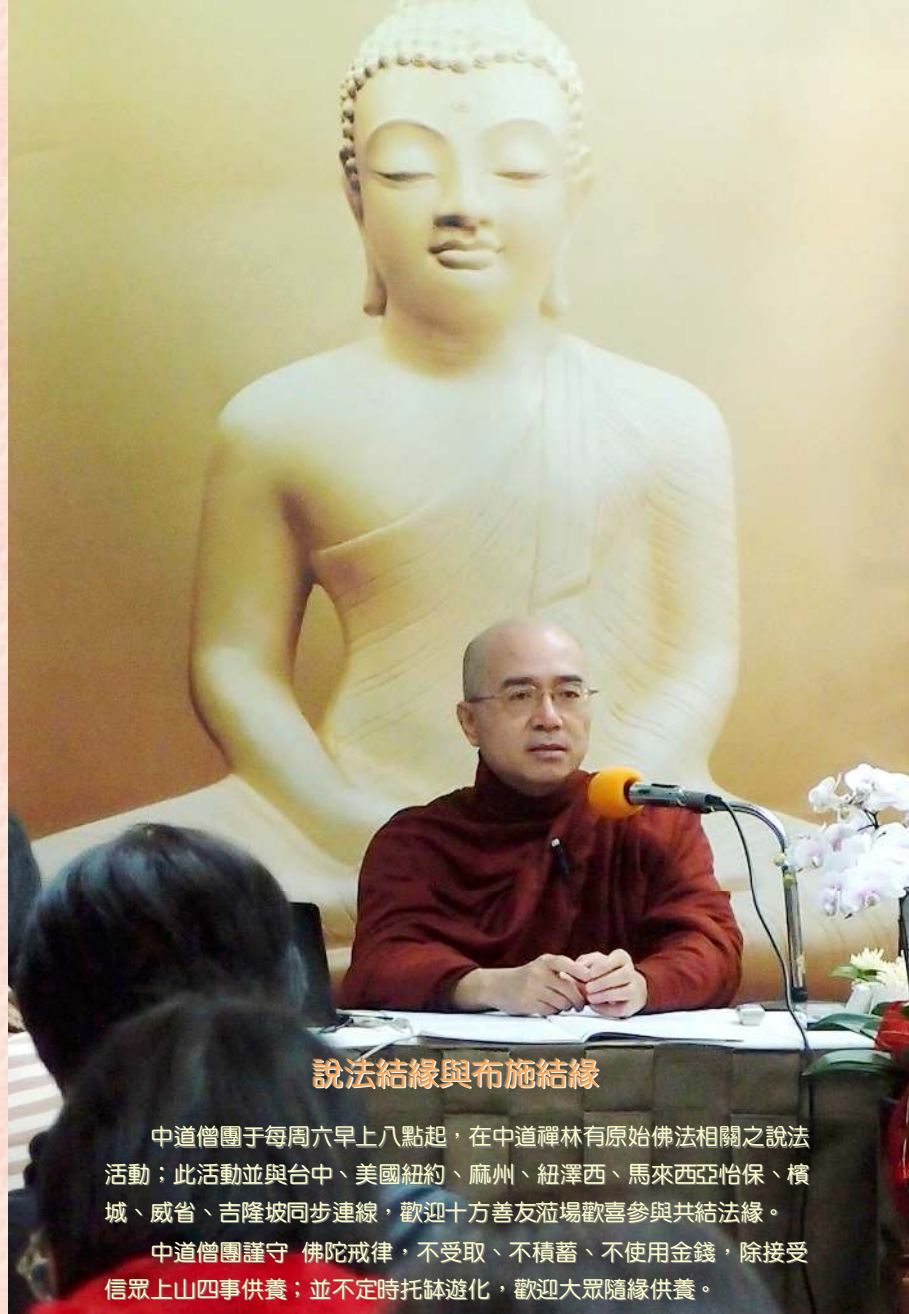
2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

* 馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank: 202-124475-101

* 版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。



說法結緣與布施結緣

中道僧團于每周六早上八點起，在中道禪林有原始佛法相關之說法活動；此活動並與台中、美國紐約、麻州、紐澤西、馬來西亞怡保、檳城、威省、吉隆坡同步連線，歡迎十方善友蒞場歡喜參與共結法緣。

中道僧團謹守 佛陀戒律，不受取、不積蓄、不使用金錢，除接受信眾上山四事供養；並不定時托鉢遊化，歡迎大眾隨緣供養。



開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

日期	時間	主題	內容	活動場所
5月28日	20:00-22:00	大眾弘法	中道與一乘菩提	吉隆坡 中道禪林
6月3~6月7日		中道五日禪	中道禪法 指導禪師-中儼法師	威省 中道禪林
馬來西亞 總聯絡人——中智法師：04-2288100 或法慧師兄、法摩師兄				
以上活動報名網址：http://www.arahant-mas.org E-mail: retreat.committee@gmail.com				
6月4、5日 (週六、日)	09:00-16:30	中道禪法 ——十二因緣觀	原始佛法的無我、部派佛教的無我、大乘菩薩道的無我	台大校友會館 3A 台北市濟南路一段 2-1 號
6月07日~6月28日	每週二 19:30-21:30	《正法研習課程》 (第二期)	1.正覺法鑰 2.四無量心 3.菩提道次第 4.一乘菩提道	台北-民有里禮堂 台北市民權東路三段 140 巷 15 號 4 樓禮堂
6月18日(週六)	09:00-16:30	因緣觀之正說 部派佛教的空有之爭		台中分院
6月19日(週日)	09:00-16:30	週年法慶	詳情請見 P.24	台北 中道禪林
以上活動報名網址：http://www.arahant.org 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-1038				
7月24日~7月29日		正覺五日禪	美國 中道禪覺營： 只錄取全程五天參與者， 不得早退及提前離營	距紐約市約 40 分鐘
7月29日~8月3日		正覺五日禪		

136-31 41st Ave Flushing, NY 11355 電話:1-718-666-9540 Fax:1-718-445-2562

以上活動報名網址：http://www.arahant-usa.org 報名時間：2011 年 6 月 30 日，以前報名